







The Perspective

07 (243)

Monthly Russian Community Journal

JULY 2014 | FREE | Since 1994


SUMMER SPECIAL
*call for discount details
• Pressure washing
• Painting
(425) 503-4810
DIMOV
CONSTRUCTION
FREE estimates
Стр. 170


ДОМ - ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...
Cell. (206) 227-7359
Эдвард Амбарцумян
ВАШ РЕАЛТОР
Стр. 35
E-mail:eddieva747@gmail.com


ЗАЙМЫ НА ПРИОБРЕТЕНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ
Cell. (206) 778-9507
Стр. 9, 169
Elena Malyuta
Branch Manager MLO - 40784
Gold Star
Mortgage Financial Group


VC Quality Service
Auto Body Repair
Cell: (425) 876-9916 www.AutoSQS.com


Стр. 141
Лучший DJ
в большом Seattle
(206) 778-3565
www.washseattle.com


Эфирные масла - это удовольствие, красота и здоровье.
100% натуральные эфирные масла без добавления синтетических компонентов
CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade)
www.mydoterra.com/lovingnature
Телефон (425) 343-3731 Татьяна
dōTERRA
Independent Product Consultant


FOUNDATION BANK
Where Business and Banking Connect
БИЗНЕСУ – КОМФОРТНЫЙ БАНК
Стр. 73
1110 – 112th Ave NE, Suite 200
Bellevue, WA 98004
Tel: (425) 691-5012
Toll-free: (800) 603-3417
E-mail: Anastasia.Gray@FoundationBank.com
www.foundationbank.com


ЖЕНСКИЙ КЛУБ
"Счастливые женщины"
русский центр
(г. Redmond)
(425) 208-6383
Екатерина
Стр. 70


Новый Детский Садик
БУРАТИНО
в г. Bellevue
Стр. 100


Более 20 лет успешного опыта на рынке финансирования недвижимости и более 2000 счастливых клиентов!
Стр. 52
Rimma Israelyan
Office (206) 612-5622
720 4th Ave Suite #240
Kirkland, WA 98033


Стр. 141
Обслуживаем банкеты с 2004 года
Лучшая еда, обслуживание, посуда, скатерти, накидки на прокат, оформление праздничного зала, а также, ведущий - тамада для любого праздника.
(206) 778-3565 www.washseattle.com


FROM DESIGN to PRINT
Your dream comes true with our artwork
• Business cards
• Bookmarks
• Brochures
• Event Tickets
• Postcards
• Flyers
• Posters
Стр. 118
Tel. (425) 614-1700


Сделай первый шаг – получи полную информацию о программе реабилитации «Исход»
(253) 569-4588 www.exodusus.org
Стр. 75
EXODUS
the way out


South Sound Dental Care
WELCOME TO SOUTH SOUND DENTAL CARE
Стр. 24
253.473.4303

Нам 19 лет!

Perspective

Monthly Russian Business Journal

Ежемесячное рекламное обозрение «Перспектива» издается с 1994 года и распространяется бесплатно в штате Вашингтон.

Tel.: (425) 614-1700
Fax: (206) 737-8860
E-mail: info@perspectiveus.com

Адрес: 12727 Northup Way, Suite 22
Bellevue, WA 98005
www.perspectiveus.com

Пон. - Пят.: с 9:00 утра до 7:00 вечера

Editor in chief......................Vladimir Malyuta
Cell: (206) 227-9904

Advertising Director..............Irina Dimov
Cell: (425) 615-4761

E-mail: irina.dimov@perspectiveus.com

Стр. 160



ИНДЕКС

Индекс

Index is a courtesy of Perspective and is free of charge. No discounts will be given for misprints.

Бланк заказа на стр. 94




LAW OFFICE OF
KG
KENNETH GROVER

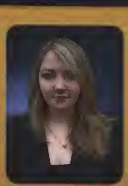
L. GROVER

ката.



Кен Гровер
Адвокат

Ирина Кравчук
Паралигал



Автомобильные аварии
Все виды штрафов
Криминал
DUI

Мы беремся за катастрофические травмы и смерть в результате противоправных действий

Работаем в США и Канаде

Говорим по-русски
Розмовляемо українською

ЕСЛИ МЫ НЕ ДОБЪЕМСЯ КОМПЕНСАЦИИ ВЫ НИЧЕГО НАМ НЕ ПЛАТИТЕ

Адвокатский офис Кеннета Гровер уже более 35 лет занимается защитой прав и компенсацией ущерба пострадавшим на территории штата Вашингтон. Для нас ваши интересы всегда будут иметь первостепенную важность. Если вы получили травму в результате аварии или на работе, кто-то из ваших близких погиб в результате несчастного случая – наша компания поможет вам получить те компенсации, которые положены вам по закону.

За нашей спиной более 6000 довольных клиентов. Наши юристы по травмам и авариям – профессионалы своего дела, сочетающие в себе личный подход и твердость характера.

АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ

Серьёзные адвокаты –

Rubinstein



(425) 688 -1100

для серьёзных людей!

Law Offices





(800) 578-1166

©газета "Наши ВЕСТИ"



Более 40 лет мы боремся за Ваши права.
Доверьтесь нашему опыту!
TAYLOR LAW FIRM
OVER 40 YEARS
PROTECTING YOUR RIGHTS
Лэрри Тэйлор
Адвокат
Бонни Фэйвор
Адвокат
Бэлла Масляк
Адвокат
Вячеслав Маматюк
Следователь
1006 W Meeker St. Kent, WA 98032
425.235.0202
888.867.9773
206.817.2950 - 24/7 Russian-Line

АДВОКАТЫ



FELDMAN & LEE, P.S.



- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак
- оплата услуг после получения компенсации

Криминальное право

- DUI
- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления совершрнные несовершеннолетними
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения

Семейное право

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план
- алименты
- разводы
- раздел имущества
- завещания

РАБОТА ПРОФЕССИОНАЛОВ

БЛАГО ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Design by www.MagicCalendars.com

W W W . F E L D M A N L E E . C O M

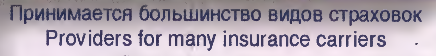
ProDental Family Dentistry

поможет всей Вашей семье иметь здоровую и красивую улыбку в любом возрасте



предоставят вам все виды стоматологических услуг

ProDental Family Dentistry

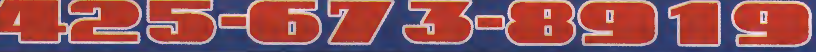






АДРЕС НАШЕГО ОФИСА

3005 Alderwood Mall Parkway, Suite # 200, Lynnwood




• РЕПУТАЦИЯ

Др. **Юрий Багдасаров** DDS

TACOMA DENTAL

4707 S. Oakes St. #103
Tacoma, WA 98409

(253) 472-0152

Часы работы:

Четв. - Пятн. с 9 до 6

Имплантация - **$1000**

EVERETT DENTAL

909 SE Everett Mall Way #B-250
Everett, WA 98208

(425) 355-0600



Пон., Вт., Среда
с 9 до 6

DIGITAL X-RAY

INTRAORAL CAMERA



Принимаем многие виды страховок и медкупоны (DSHS)

СМОТРИТЕ ЦЕНЫ ПО СКИДКАМ НА WEB-SITE

www.myeverettdental.com

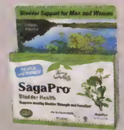
PHARMACY PLUS

(425) 644-8887

Аптека для Вас!

Новые поступления! Продукция со всего мира!

SagaPro – Ирландия
SagaPro идеально подходит для мужчин и женщин, желающих поддержать здоровье мочевого пузыря и функции мочевыводящих путей.



Тигровый бальзам и пластырь – Сингапур
Пластырь с гидрогелем помогает при болях в спине, дает длительное облегчение, также помогает при растяжения.
Удобен в использовании.



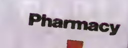
Traumaplant – Германия
Мазь содержит концентрат сока из ботвы ***окопника*** и имеет противовоспалительное действие.
Применяют как наружное средство при люмбаго, невралгиях, артритах, миозитах, остеохондрозе, травмах (ушибах, растяжениях связок, закрытых переломах костей), трещинах при гиперкератозе, долгонезаживающих ранах.

WHITE2NITE – США
White2Nite является наиболее естественным, эффективным, простым и доступным отбеливателем для зубов. Не вызывает чувствительность зубов. Базовым ингридиентом является перекись водорода смешанная с травами и экстрактами и не содержит никаких искусственных подсластителей и ароматизаторов.



Nature's Beauty – Новая Зеландия
Настоящий парад уникальных средств ухода за кожей из экологически чистой Новой Зеландии. Пчелинный яд, экстракт овечьей плаценты, мед Манука, масло Жожоба, эвкалипт, грязь Роторуа и многие другие натуральные ингредиенты.





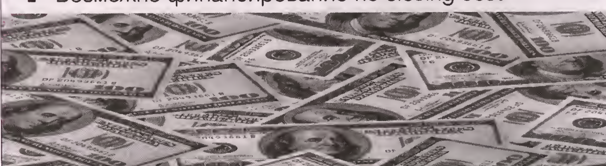
Понедельник-Пятница 9:00-19:00
Суббота 10:00-15:00
Воскресенье – выходной

1299 156th Ave NE #140
Bellevue, WA 98007

Olga Weaver

ФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

- Доктор Экономических наук
- 20 лет успешной работы на финансовом рынке
- Безупречная профессиональная репутация
- Мои клиенты не знают разочарований
- Наши проценты вне конкуренции
- Возможно финансирование no closing cost





Loan Officer MLO-112117
Washington First Mortgage # 854647

Phone: (425) 605-1157
Cell: (206) 227-6012
Fax: (425) 576-9261
E-mail: olgaw@wfmtg.com
4055 Lake Washington Blvd NE #100
Kirkland, WA 98033

Время покупать свой дом

Цены на недвижимость стремительно растут. Проценты на финансирование – тоже. Правительство заявило, что больше не будет поддерживать низкий процент. Хотите приобрести недвижимость, но не знаете, квалифицируетесь ли вы на mortgage loan или нет, тогда звоните нам! Даже если у вас испорчена кредитная история, мы можем помочь получить займ при следующих условиях:

Short Sale - через 3 года
Bankruptcy Chapter 7 через 2 года
Foreclosure - 3 года

Также предлагаем специальные процентные дисконты на покупку и рефинансирование:

Conventional Loans, FHA, USDA

Новые программы:

- No income verification
- Покупка дома для родственников по программе Owner Occupied
- Construction and Re-hab loans
- Hard money

Pre-approval letter.
Не знаете, сможете ли вы получить займ на покупку и на какую сумму рассчитывать - звоните. Мы сделаем вам бесплатно пре-квалификационное письмо, дадим исчерпывающую информацию, подберем программу специально под вашу ситуацию.

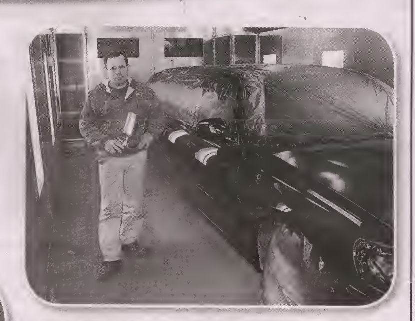
Работать с нами – одно удовольствие!



ИЩЕТЕ ХОРОШЕГО МЕХАНИКА?
НУЖНО ПОКРАСИТЬ МАШИНУ?

PERFECT COLLISION CENTER

- **Покраска автомобилей**
- **Вытяжка рам и ремонт кузовов**
- **Ремонт и заправка кондиционеров**
- **Замена автомобильных стёкол**
- **Ремонт ходовой части и тормозов**
- **Поиск неисправностей и ремонт двигателей**



ЗВОНИТЕ И ПРИЕЗЖАЙТЕ

(206) 391-6996

364 ROY RD SW

PACIFIC, WA 98047





© Perspective

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА НАШИХ ВЕБ-САЙТАХ

bestautocollision.com

perfectcollisioncenter.weebly.com

ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ АВТО-СПЕЦИАЛИСТОВ

ВЫПЛАТА ПРИ SHORT SALE ПО ПРОГРАММЕ HAFA УВЕЛИЧИЛАСЬ

с $3,000 до $30,000

ЗА PRIMARY RESIDENCE ONLY



Вам не обязательно терять свой дом в FORECLOSURE!

- Вы можете прожить до 165 дней дольше в вашем доме
- Получите деньги на переезд **(до 30,000)**
- Негативное влияние на ваш кредит будет не таким существенным, как при FORECLOSURE
- Бесплатные квалификации для программ HAFA или COOPERATIVE SHORT SALE



Тел. (425) 922-6991

русско-говорящая линия

Emiliya Wazeri

Wais Wazeri

SHORT SALE SPECIALIST

Cell. (425) 301-1861



606 120th Ave D-204
Bellevue, WA



Сервис как для Единственного Клиента

Многие полагают, что быть хорошим агентом - это значит иметь очень много клиентов.
Хотя для меня это странно: "хорошим" для кого?..

Поиск и выбор дома - это трудоемкий процесс как для покупателя, так и для агента и просто физически при большом количестве клиентов их нужды и желания не могут получить достаточного внимания (подобно трех-минутному приему у "хорошего врача").

Я уверена, что быть хорошим агентом по недвижимости - это значит работать с каждым клиентом как с единственным, т.е. предоставлять ей или ему свои усилия, время и знания без ограничений, именно так, как бы я это делала для своей семьи.

Покупка или продажа дома - один их важнейших шагов в вашей жизни и он заслуживает только 100% внимания от вашего агента.

Звоните мне сейчас - я буду работать с вами как с Единственным Клиентом.
Мой телефон: (206) 235-8456

Мои бывшие "Единственные Клиенты" стали теперь моими друзьями - нам было просто жаль расставаться.
Они очень счастливы своими отличными приобретениями - удобно расположенными в очень тихих районах красивыми и чистыми домами, которые достались им по ценам гораздо ниже рыночных.
Я нашла эти дома благодаря моим непрестанным поискам и связям на рынке недвижимости.
Однако найти их было лишь частью успеха: за эти дома были настоящие "битвы покупателей", которые я выигрывала для своих клиентов не высокими ценами, а умением вести переговоры.
Мои покупатели сэкономили десятки тысяч долларов - они вам это с радостью подтвердят.

Вы заслуживаете того, чтобы быть "Единственным Клиентом" - звоните мне сейчас - я найду вам отличный дом и добьюсь для вас лучшей цены!
Мой телефон: (206) 235-8456 Ирина Ромбах



«Покупоть дом - это всегдо непросто и очень ответственно, о особенно для людей, которые не знакомы со спецификой рынка недвижимости. Очень важно, чтобы вопросоми покупки домо зонимолись профессионольные люди. Для нос токой человек - это Ирино Ромбох. Ирина и ее комондо - это энергия, оперотивность, профессиональность, искреннее желоние помочь и умение решоть вопросы. Мы очень блогодорны Ирине зо то ,что мы имеем прекрасный дом, в прекросном месте и зо хорошую цену.» - ***Петр Жовнер.***

●●

«Ирино - это сокровище!
Она быстро поняло, о моком доме я мечтою, и то, что у меня были очень сжотые сроки, поэтому вело упорные поиски "24/7".
Все это происходило ток, кок-будто я было ее единственным клиентом, хотя я зноло, что у нее есть и многие другие.
Особенно удивительно было Иринино терпение к моим очень высоким требовониям.

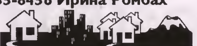
Оно предстовляло меня кок покупотеля: всегдо с большой уверенностью, нопористо зощищоя мои интересы, в то же время сохроняя свою очень приветливую и вежливую монеру общения с огентоми продовцов.

Даже после зокрытия сделки, Ирино очень помогло мне морольно и оргонизоционно во время моего сложного и хлопотного переездо. Ее интерес к жизни и людям свидетельствует о ее энтузиозме и отлично продумонной роботе с клиентоми.

Когдо я решусь покупоть в следующий раз, я не оброщусь ни к кому другому. Большое спосибо, Ирино!» - ***Мишель Сайнт-Старбак.***









«Большое спосибо зо помощь в покупке домо моей мечты!
Я должна скозоть, что робото с Воми достовило мне большое удовольствие. Во время всего процессо Вы действоволи, кок очень знающий профессионал по недвижимости. Токже Вы были очень добры и внимательны к моим нуждом покупотеля.

Я рекомендую Ирину Ромбох всем, кто хочет продоть или купить недвижимость.

Еще роз спосибо Вом от всего сердцо!» - ***Наталья Карр.***

●●

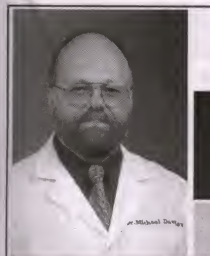
«Ирино помогло нам с женой купить нош первый дом.Оно было просто великолепно! Оно сторалась изо всех сил, чтобы ном было удобно - возило нос посмотреть домо, которые нас заинтересоволи.
Оно профессионольно вело переговоры с огентоми продовца, принимоя во внимоние все уникольные особенности домо и рынко недвижимости, чтобы обеспечить и нам и продавцу ноиболее привлекотельные условия сделки.

Учитывоя то, что мы покуполи во время "горячего рынка", она действоволо быстро, сообщоя ном о развитии ситуоции, с тем, чтобы мы смогли успешно закончить сделку.

Мы зноко мы с Ириной по церкви и узноли ее и ее семью в течение многих лет. Оно - веселоя, преданная и щедрая женщина, которая полно родости и состродония. Каждый получит большое удовольствие от работы с ней, и я рекомендую ее всем, кто зодумывоется о покупке домо.» - ***Дмитрий Плец.***







Михаил Давыдов

Diplomate of the American Board of Obstetrics and Gynecology

АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ

❖ Удобные часы приема ❖ Работаем по вечерам и субботам ❖
❖ Принимаем все виды страховок и медицинских купонов ❖

АКУШЕРСТВО:
❖ Беременность (нормально протекающая)
❖ Осложненная беременность.
❖ Роды

ГИНЕКОЛОГИЯ:
❖ Дисфункциональные кровотечения
❖ Опухоли
❖ Бесплодие
❖ Профилактика раковых заболеваний
❖ Эндометриоз
❖ Гинекологические операции
❖ Тазовые боли
❖ Урогинекология

(253) 815-9595

34509 Ninth Ave. S., Suite 207, Federal Way (I-5, exit 142B)
Офис расположен на территории St. Francis Hospital

Вниманию жителей штата Вашингтон!

Профилактические ультразвуковые осмотры с целью предотвращения и выявления заболеваний:



- поджелудочной железы
- щитовидной железы
- желчного пузыря
- селезенки
- печени
- малого таза
- мочевого пузыря
- предстательной железы
- почек

Направление от врача не требуется
Никакой радиации и побочных эффектов
Более 20 лет опыта УЗ диагностики в США
При необходимости выезжаем на дом

(206) 650-8282

ЦЕНЫ ДОСТУПНЫЕ ВСЕМ!



Dr. Khachatryan, DDS, Voted Best of Bellevue - Best Dentist 2012
On Faculty at UW Dental School.



Доктор Хачатурян был признан Doctor of Excellence by American Council of Excellence

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ

Офис открыт Пон - Субб 7am - 6pm • **ПРИНИМАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СТРАХОВОК**

- Косметическое восстановление и изменение формы зубов
- Implant supported restorations
- Коронки, мосты
- Лечение корневых каналов с помощью новейших технологий, с аккуратностью до 98%
- Invisalign certified
- Amalgam free atmosphere
- Протезирование
- Удаление зубов мудрости

Др. Хачатурян был отмечен наградой газеты "Bellevue Reporter" в 2012 г.

ПРИНИМАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ВИДЫ СТРАХОВОК

Благодаря новейшему оборудованию и сплоченному коллективу профессионалов, ваш визит к нам будет приятным время провождением.

Седативная стоматология.

Испытав хотя бы один раз лечение с применением седативной стоматологии с доктором Тиграном, вы никогда больше не будете бояться посещать кабинет стоматолога. Мы считаем, что очень важно, чтобы пациенты сначала почувствовали себя комфортабельно, особенно те, которые волнуются при посещении стоматолога. Вы в самом деле можете чувствовать себя спокойно на протяжении всего визита. Многие пациенты уже предпочитают седативную стоматологию.

© Perspective

"We use one of the highest quality implants on the market, made in Switzerland, provide longest warranty on the market."

WE MOVED

(Overlake Office building) 15446 Bel-Red Rd, Suite 400 • Redmond, WA 98052

T: (425) 558-9998 • F: (425) 671-0959



ResCare HomeCare

Respect and Care at Home



Анжелика Нисанова
Северный Сиэтл
(206) 365-0118



Галина Мамчиц
Кент
(253) 852-1753



Наталия Ковальчук
Федерал Вей
(253) 214-2354

Уход за пожилыми и инвалидами с низким уровнем дохода

Приглашаем на работу работников по уходу на полный или частичный рабочий день

- Оплата зависит от рабочего стажа начиная с $11.50
- Оплачиваем 56 центов за милю
- Медицинская, зубная и глазная страховки $25/мес.
- Оплачиваемый отпуск
- Обучение
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)
- Равные условия работы для всех



Тируи Абрамян
Такома
(253) 272-2521



Светлана Неволина
Белвью
(425) 289-0982



Надежда Святенькая
Еверет
(425) 438-2991

Kent Office (253) 850-6415
26404 104th Ave SE, Suite 100 • Kent, WA 98030

Bellevue Office (425) 289-1257
3633 136th Place SE, Suite 305 • Bellevue, WA 98006

Federal Way Office (253) 839-3700
34709 9th Ave S, Suite 600 • Federal Way, WA 98003

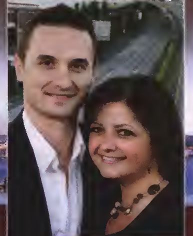
Everett Office (425) 438-2991
6917 Evergreen Way • Everett, WA 98203

Tacoma Office (253) 272-2675
747 Saint Helens Ave, Suite 200 • Tacoma, WA 98402

www.rescarehomecare.com

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ





- Дома, Участки, Коммерческая Недвижимость
- Банковские дома
- Short Sale Process (Долг Вашего займа превышает сегодняшнюю стоимость дома)

Realtors®

VITALIY MIKSHANSKIY
(253) 255-2342 Call or Text
MARIANNA MIKSHANSKIY
(253) 255-2329 Call or Text
Email: mariannami@johnlscott.com

NEW CONSTRUCTION!
Tacoma, 1,500 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.5 BA
0.14 +/- Acre Lot, $214,950 MLS# 512574

NO BANK!
Gig Harbor Waterfront lot
0.29 +/- Acres, $179,900 MLS# 512324

REMODELED
Tacoma, 1,444 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.25 BA
0.13 +/- Acre Lot, $214,950 MLS# 509867



Milton
2,613 +/- Sq Feet, 4 BD, 3 BA
0.19 +/- Acre Lot, $399,950 MLS# 452107



NEW CONSTRUCTION!
Lakewood, 2,160 +/ Sq Feet, 4 BD, 2.5 BA
0.16 +/- Acre Lot, $339,950 MLS# 467265



Tacoma
2,569 +/- Sq Feet, 5 BD, 2.5 BA
0.43 +/- Acre Lot, $419,950 MLS# 479683



REMODELED - University Place
2,500 +/ Sq Feet, 4 BD, 1.75 BA
0.43 +/- Acre Lot, $294,950 MLS# 482212



Tacoma
2,475 +/- Sq Feet, 5 BA, 2.5 BA
0.43 +/- Acre Lot, $389,950 MLS# 501831

COMMERCIAL REAL ESTATE

- Warehouses
- Churches
- Office Buldings
- Trucking Distribution Facilities

John L. Scott®
REAL ESTATE

REALTOR® MLS

E-mail:mariannami@johnlscott.com
www.johnlscott.com/mariannami

Kent Spine Center

Dr. A. Zohrabian Board Certified Chiropractor
Microsoft Preferred Provider. Наш центр специализируется на реабилитации пациентов пострадавшим в

Автоаварии

- Спортивные травмы
- Производственные травмы
- Carpal - Tunnel
- Головные боли
- Боли в шее и спине
- Мышечные боли





- Физиотерапия
- Массажный кабинет
- Натуропат

В клинике доктора Zohrabian

- Новый и безопасный вид лечения с использованием холодного лазера и инфра-красных лучей
- Массажная терапия

Decompression Therapy

Spinal decompression is a non-surgical traction based treatment outcome for herniated or bulging discs in the neck and low back

Залогом положительных результатов лечения являются также взаимопонимание и доверительные отношения между пациентом и врачом

Kent Spine Center
922 Central Ave. N
Kent, WA 98032
напротив Furniture Store Gallery
Russian line: (253) 520-4055

Bel-Red Chiropractic Clinic
875 140th Ave. NE, Suite 202
Bellevue, WA 98004
Phone: (425) 462-6604

В нашей клинике практикуют русскоговорящие терапевты

РАБСТВО В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ
ОТ ЗАРПЛАТЫ ДО КРЕДИТА...

Получив долгожданную свободу, человек не всегда знает, что с ней делать. Он так устроен, что если ему и дать свободу, то он все равно сам себя вгоняет в какие-нибудь рамки, чтобы оказаться несвободным. Возможно, и нет ее – свободы...

Если проанализировать, то можно заметить, что человек по сей день находится в рабстве. Типы современных рабов:

Самый настоящий раб, или Жизнь от зарплаты до зарплаты

Приблизительно половина людей живут на одну зарплату. Этой зарплаты им хватает на одежду, на оплату жилья, на пропитание и на проезд. Таким образом, человек живет до следующей зарплаты из года в год. А некоторые еще и занимают. То есть им не хватает зарплаты. Конечно, и сбережения тоже не откладываются.

Точно так же жили настоящие рабы. Их одевали и кормили, чтобы они могли работать на хозяина. Как только человек терял способность работать, то он тут же терял свою ценность.

Так и сегодня: если человек станет неплатежеспособным, то его выгонят из съемного жилья, он останется без одежды и еды. Поэтому рабам приходится работать на хозяина, чтобы выживать. У них нет жилья, но есть надежда, что оно появится каким-то чудом, поэтому они не откладывают, не копят на квартиру.

Искусственно навязанные ценности превращают человека в раба

В социуме существует навязанный образ успешного человека. Для достижения этого образа люди лишают себя обыкновенных жизненных радостей. Многие не создают семьи, потому что считают, что должны подготовить хорошую материальную базу для потомства. Ради этого они готовы с головой окунуться в работу на 24 часа в сутки.

Нет ничего плохого, что люди сознательно хотят подготовить почву для создания семьи. Совсем другое дело, когда люди считают, что нужно позволить себе все, что изобретено для успешных людей. В итоге получается, что человек сутками напролет работает, чтобы купить себе необязательные вещи: дорогущий телефон, дорогую машину, золото, бриллианты. Несмотря на то что он окружен комфортом, у него всегда пустые карманы, потому он моментально реагирует на новинки, которые ему необходимы. И он твердо убежден, ему все это надо. При этом человек всегда старается купить вещь подороже, потому что у него нет лишних денег, чтобы покупать дешевые (некачественные, плохие, ненадежные) вещи. Ведь цена – это гарантия качества, чем вещь дороже – тем лучше.

Самое печальное, что человек считает себя успешным, но является рабом агрессивной рекламы, которая дергает за ниточки человеческого самолюбия, хвастовства и чванства. Ведь, по сути, человеку не нужны дорогущие айфоны, брендовая одежда, дорогой автомобиль, содержание которого бьет по карману.

Можно покупать вещи, которые реально нужны, например: холодильник для хранения продуктов; компьютер обычный, не навороченный; автомобиль средний, который выполняет свою функцию; одежда может быть безымянной, но качественной, красивой. Бренды искусственно вбиваются в голову, заставляя человека верить, что с этим именем он выглядит дороже, обеспеченнее.

Кредитный раб

Человек работает как белка в колесе, чтобы закрыть существующий кредит. Его устраивает кредитная политика, которая позволяет приобрести вещь сразу, а расплатиться потом. А проценты? Ну, проценты отдадим. Зато копить не надо. Как только человек закрывает кредит, он снова лезет в долговую яму, радуясь, что не надо отдавать всю сумму, а частями намного проще. Но если все взвесить и посчитать, то переплата может достигать от 30% до 100%, если считать изначальную цену производителя.

В итоге, идя на поводу своих желаний, человек постоянно работает, чтобы всегда быть должным и «отстегивать» половину своих денег кредиторам. И если он постоянно живет в кредит, значит, постоянно какую-то часть личных денег дарит банкирам. И тут дело не в том, что ему срочно нужен заем, нет, скорее – привычка жить в кредит.

Зачастую в погоне за вещами мы забываем, что мы потребители, а не наоборот.

Это не значит, что надо вести аскетичный образ жизни или копить по сундукам монеты. Нужно пересмотреть бюджет и понять, что если заработанных средств хватает на один месяц, несмотря на то что человек работает целый день, значит нужно что-то менять. Иначе, такой образ жизни является рабством. Возможно, нужно поменять работу на более доходную, либо уменьшить траты на ненужные вещи, либо выбрать работу, которая не отнимает много времени и дает возможность жить не только ею, но и активно отдыхать.

Гульфия Шахобова

ПРОГРАММА ДЛЯ МОЛОДЫХ НЕЛЕГАЛОВ

Иммиграционная реформа, наряду с медицинской, входила в предвыборную программу Барака Обамы, однако, в отличие от последней, пока еще не воплощена в жизнь.

В 2012 г. Президент выпустил указ Deferred Action for Childhood Arrivals (DACA), позволяющий временно, на два года, получить некоторые важнейшие гражданские права детям нелегалов. В частности, речь идет о предоставлении временной защиты от депортации, разрешении на работу, праве на вождение автотранспорта и предоставлении карточки социального страхования молодым иммигрантам, въехавшим в США до 16-летнего возраста, находящимся в стране на момент издания указа Обамы, не имеющих криминального прошлого, получивших образование или служивших в армии США.

Президентский указ, который не требует согласования с Конгрессом, призван хотя бы временно облегчить положение молодежи, находящейся на территории страны уже много лет на птичьих правах, в то время как страна нуждается в их умелых руках и светлых головах. Эти молодые люди попали в США в детстве, окончили американские школы, думают и говорят по-английски, готовы честно работать. Но по существующим законам не имеют на это права.



Нью-Йорк выделил $18 млн на финансирование юридической помощи, образовательных услуг и распространение информации об участии в основанной на президентском указе Deferred Action For Childhood Arrivals Program, однако более половины из примерно 79 тыс. молодых иммигрантов в городе, которые могли бы воспользоваться программой, еще не подали заявку.

По состоянию на 31 марта 2014 г. года в штате Нью-Йорк было получено менее 34 тыс. заявок, то есть количество воспользовавшихся программой ниже 43%, в то время как по стране этот показатель составляет 51,8%.

Некоторые имеют ошибочное мнение, что DACA рассчитана только на студентов колледжей, в то время как программой могут воспользоваться более широкие слои иммигрантской молодежи.

Офис мэра по делам иммигрантов, городской Департамент по делам юношества и развитию общин (DYCD) и компания Young Men's Initiative развернули кампанию, целью которой является «достучаться» до не имеющих документов юношей и девушек, проверить, имеют ли они право участвовать в федеральной программе DACA, а затем оформить документы. Об этом было объявлено на состоявшемся 4 июня брифинге в Сити-Холле.

С этой целью реклама на разных языках будет размещена в метро и автобусах, будет публиковаться в газетах. Город также создал новые сайты nyc.gov/daca и dacanyc.org, чтобы помочь иммигрантам узнать, могут ли они воспользоваться DACA и получить бесплатную юридическую и финансовую помощь при подаче заявки.

«Я рада тому, что занимаюсь распространением информации о такой важной программе, как DACA,– заявила глава Офиса мэра по делам иммигрантов Ниша Агарвал. – DACA уже помогла десяткам тысяч ньюйоркцев, защитила их от депортации, предоставила разрешение на работу, право на льготное обучение в CUNY и доступ к государственным программам медицинского страхования. Город хочет помочь еще тысячам молодых иммигрантов».

А вот мнение главы DYCD Билла Чонга: «Наш департамент и его общественные организации-партнеры уже помогли почти 3,2 тыс. молодых людей. Городские власти рассчитывают ликвидировать барьеры, препятствующие примерно 11 тыс. ньюйоркцев получить статус, предусмотренный DACA».

На брифинге выступили люди, воспользовавшиеся программой DACA, что позволило им получить важные для полноценной жизни в США права и бенефиты. Они призвали тех, кто еще не подал заявки на участие в программе, последовать их примеру как можно быстрее. И хотя большинство молодых иммигрантов без документов – латиноамериканцы, в нашей русскоязычной общине тоже достаточно молодых людей, много лет живущих в стране, честно работающих, но не имеющих легального статуса. Программа могла бы коренным образом изменить их судьбу. Не упустите свой шанс! Еще раз напомню, что ответы на все вопросы по участию в программе размещены на сайтах nyc.gov/daca и dacanyc.org.

Марина Лагунава

ДОБРЫЙ МИР

– Сегодня я ошиблась номером и нечаянно послала моему отцу сообщение «Я тебя люблю», предназначенное моему мужу. Через несколько минут в ответ пришло сообщение: «Я тебя тоже люблю. Папа». Это было очень трогательно. Мы с ним так редко говорим друг другу подобные слова.

– Спустя два дня после похорон моего супруга, мне пришел букет цветов, который он заказал еще на прошлой неделе. В букет была вложена записка: «Даже если рак победит, я хочу, чтобы ты знала – ты девушка моей мечты».

– Сегодня мой маленький брат зашел в мою комнату, а я крикнул ему, чтобы он вышел, даже не взглянув на него. Когда же я повернулся, я увидел, что у него в руках тарелка с вишнями, которые он помыл специально для меня...

– Недавно я зашел в букинистический магазин и купил копию той книги, которую украли у меня в детстве. Каково же было мое удивление, когда я открыл ее и увидел, что это и есть моя украденная книга. На первой странице было мое имя и подпись дедушки, подарившего мне ее. Он писал: «Я очень надеюсь, что через много лет эта книга снова попадет к тебе в руки, и ты перечитаешь ее.

– Я работала консультантом по воспитанию детей в течение 15 лет. Спустя годы, я столкнулась с одним из своих подопечных. Он был трудным ребенком, постоянно расстраивался и злился на жизнь. Однажды я нарисовала для него супермена и написала слова о том, что супер-герои никогда не сдаются и в итоге всегда побеждают. Сейчас этот мальчишка пожарный, он спасает жизни других. Мы проболтали с ним примерно полчаса, а затем, прежде чем расстаться, он открыл бумажник и показал мне мой рисунок с суперменом, который хранит до сих пор.

– У меня диабет. Два года назад моя мать умерла, и я забрал к себе ее кота Кита. Недавно в три часа утра я проснулся от того, что Кит сидел у меня в ногах и мяукал. Я никогда прежде не слышал, чтобы он делал это так громко и настойчиво. Я поднялся, чтобы посмотреть, что случилось и вдруг почувствовал сильную слабость. Я схватил глюкометр, чтобы узнать уровень глюкозы в крови. Он снизился до 53, в то время, как врач сказал мне, что нормальный уровень – это 70-120. Позже в больнице мне сказали, что если бы Кит не разбудил меня, я мог бы уже не проснуться.

– Большая бездомная собака преследовала меня от метро почти до самого дома. Я уже начал нервничать. Но вдруг прямо передо мной откуда-то возник парень с ножом в руках и потребовал мой кошелек. Прежде, чем я успел среагировать, собака набросилась на него. Он бросил нож, а я убежал. Сейчас я дома, в безопасности, и все благодаря той собаке.

– Недавно я выиграл суд, который длился очень долго. 14 месяцев назад я узнал, что мой сосед регулярно избивает свою собаку. Я украл ее, и меня арестовали. Я потратил на судебные тяжбы кучу денег, но сегодня, засыпая и чувствуя у себя в ногах тепло моего верного лохматого друга, я понял, что все было не зря... Три недели назад я пожертвовал одежду для бездомных, а сегодня, гуляя по парку, я увидел женщину, на которой была надета моя рубашка. Я улыбнулся ей и сказал: «Отличная рубашка!», а она улыбнулась в ответ и согласилась: «Да, мне она тоже нравится!»

– Я ехал в такси на работу, когда уровень сахара в моей крови внезапно упал, и я потерял сознание. Очнулся я уже в больнице, где медсестра рассказала мне, что таксист на руках принес меня в отделение. Более того, он нарушил множество правил, чтобы быстрее доставить меня к врачам, но офицер, явившейся за ним, узнав причину нарушений, вместо того, чтобы забрать его, пожал ему руку.

– Сегодня к нам в больницу привезли маленькую девочку, попавшую в аварию. Она нуждалась в редкой группе крови. В больницу приехали ее родители и брат-близнец, у которого была та же редкая группа, что и у нее. Я объяснил ему, что его сестра нуждается в крови, и что это вопрос жизни и смерти. Он подумал о чем-то секунду, а затем, попрощавшись с родителями, пошел со мной в палату. Когда мы с ним закончили, и я сказал ему, что он может отдохнуть, он неожиданно спросил меня: «Как? Разве я не умру?» То есть в тот момент, когда он согласился пожертвовать своей кровью, он был уверен, что это убьет его. Но ради сестры он готов был отдать жизнь

– Я поймал такси, но доехав до места, обнаружил, что забыл кошелек, и мне не чем расплатиться. Тогда мужчина, который подбежал к такси, чтобы занять мое место, расплатился за меня. Я спросил у него, как я могу вернуть ему долг, и он дал мне визитку с адресом со словами: «Вы можете оставить деньги здесь». Когда вечером я приехал по этому адресу, то увидел, что это здание благотворительного фонда.

– На днях я видела в магазине молодого парня. У него были две подарочных карты, и он купил на них несколько видеоигр. Когда он же собирался уходить, кассирша сказала ему, что у него на карте осталось еще 12 долларов. Тогда он вернулся в магазин, взял букет за 10 долларов и, расплатившись за него карточкой на кассе, отдал кассирше. Она еще долго не могла стереть улыбку со своего лица даже после того, как он уже ушел.

– Работаю в магазине женской одежды. Сегодня заходила пара, муж и жена. Он подробно описывал ей каждую вещь, потом заводил в примерочную, сам одевал, рассказывая, какая она красивая в каждой из одёжек. Женщина была слепа. Настоящая любовь побеждает любые обстоятельства.

– Как-то раз в парке я случайно подслушал пожилую пару, которая сидела на лавочке. Мужчина посмотрел на женщину и сказал: «Оля, а ведь мы сделали это. Мы постарели вместе».

– В магазине ко мне подошла маленькая девочка и попросила: «Возьми меня на ручки». Я так и сделала, подумав, что она потерялась. Малышка просто обняла меня, а потом спрыгнула. Я уставилась на нее, а она объяснила: «Хотела, чтоб ты улыбнулась». Я так и прыснула со смеху.

– В жизни много чего происходит светлого, просто нужно ценить эти моменты...

Specializing in Residential Real Estate in South King County





ВАШ РЕАЛТОР

Людмила Шорналь

Специалист по продаже и покупке недвижимости
Многолетний опыт работы.

Cell: (206) 919-9678

E-mail: Lyudashor@gmail.com

ЧИСТКА КАРПЕТА

Быстро и качественно
по доступным ценам

Licensed • Bonded • Insured

ACS CARPET CLEANING
206-719-7518

- Профессиональная чистка карпета, мягкой мебели и салона автомашин
- Моем бетонные покрытия, driveways
- Обслуживаем все города Большого Сиэтла

ACS Carpet Cleaning

Павел 206-719-7518



www.russiancommunitycenter.org

Русский Общественный Центр

в г. Редмонд, Вашингтон



2011 152 Ave NE, Redmond, WA, 98052

Социальный отдел:

Ирина Афичук (253) 569-5515

- Перевод документов и нотариальные услуги
- Доверенности и Апостиль
- Помощь при заполнении иммиграционных бумаг и бумаг на гражданство
- Консультации при травмах на производстве
- Консультации по различным бумажным и социальным вопросам.

Женский Клуб:

Екатерина Пономарева (425) 208-6383

- Группы по интересам
- Встречи со специалистами
- Общение и активный отдых

Детское образование:

Татьяна Ни (425) 343-3731

- Уроки русского языка

Желаете волонтирить? Нужны community hours?

Звоните (425) 343-3731 Татьяна

Email: tatyanani@hotmail.com

Приглашаем всех женщин!

на встречи женского клуба

"Счастливые женщины"

в русский центр (г. Redmond)

- *ОБЩЕНИЕ*
- *ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ*
- *ГРУППЫ ПО ИНТЕРЕСАМ*
- *ОБСУЖДЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ТЕМ*
- *АКТИВНЫЙ ДОСУГ*
- *КУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ*
- *ДРУЖЕСКАЯ АТМОСФЕРА*
- *ЧАЕПИТИЯ*
- *ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ*

Адрес: **2011 152 Ave NE Redmond WA 98052**



Если Вы желаете получать рассылку о работе Женского Клуба отправьте свой email на

Email: tatyanani@hotmail.com

По всем вопросам обращайтесь по тел.

(425) 208-6383 Екатерина



Страхование

Boyka Krasteva

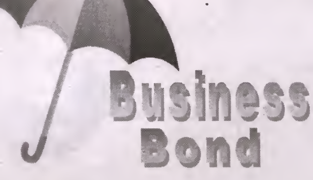


Консультации

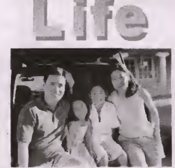
Speak: English, Russian, Bulgarian

- **Rental , Old House**
- **RV, ATV, Watercraft, and More**
- **Umbrella**





Life



Если вы хотите хороший сервис, пожалуйста, свяжитесь со мной

Office: (206) 462-5202 Cell: (206) 372-2021 Skype: Beep-I

Чистка карпета

Качественная работа

Умеренные цены

Тел. (206) 595-8007 (253) 854-0478

К Вашим услугам предлагаю профессиональный способ чистки карпета, салонов автомобилей и мягкой мебели

Мы обслуживаем все города Большого Сиэтла

ЗАСТОЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА

С общими правилами поведения, пожалуй, знакомы все. Тем более что есть вещи очевидные. Например, всем известно, что поделить счет между присутствующими в наших ресторанах абсолютно нормально, а вот радовать рядом сидящих громкой отрыжкой вовсе ни к чему.



Однако есть и очень хитрые премудрости, с которыми порой приходится сталкиваться. Особенно путешествуя по разным странам. Например, обедая в Японии, ни в коем случае не следует облизывать палочки, на которые налип рис. В компании друзей в Китае или во Франции, крайне невежливым покажется предложение разделить счет на всех, такая меркантильность – дурной тон.

Какие еще подводные камни могут ждать нас в ресторанах разных стран?

В Португалии всегда принято оставлять чаевые. Обычная такса – 10% от суммы счета. А вот просить соль или перец, если их нет на столе, не стоит, это могут посчитать камнем в огород повара.

В Таиланде не стоит есть вилкой, ее принято использовать только для того, чтобы положить пищу в ложку. Также некрасиво забирать последний кусочек с общей тарелки. Зато все блюда там приносят сразу, а не по очереди. Еще там принято делится, поэтому многие блюда приносят в общих тарелках, чтобы все могли попробовать.

В Италии не вздумайте просить сыр, если вам его не предлагают. Не комильфо посыпать свою пиццу сыром, а еще хуже – добавлять его в морепродукты. Старайтесь не пить молочных напитков после еды, это нарушает пищеварение. Выпейте эспрессо. А также не забудьте накинуть 5–10% чаевых за исключительный сервис (остальная их часть уже включена в счет).

В Японии старайтесь не перекрещивать, не облизывать и не втыкать вертикально свои палочки в тарелку с рисом. Все это очень некрасиво. Также в Японии не принято оставлять чаевые, там это могут посчитать грубостью. Не следует передавать еду палочками, так делают на похоронах, поэтому в других местах это не приветствуется. Зато в Японии можно пить суп прямо из миски, ложки там приносят редко. Можете даже чавкать и причмокивать, это считается благодарностью повару, поэтому, чем громче, тем лучше!

В Китае принято оставлять на тарелке что-то недоеденным, это как бы говорит о том, что вам предложили более, чем достаточно. Не выковыривайте из блюда то, что не любите, это крайне неприлично. Еще, здесь, также как и в Японии, не принято оставлять чаевые. Зато в Китае можно не сдерживать за столом отрыжку, это комплимент повару. А также очень важно приходить на ужин вовремя и красиво одетым, выказывая уважение к другим собравшимся.

Во Франции руки вместе с локтями следует держать на столе, а не на коленях. Можно использовать хлеб, помогая еде попасть на вилку. При этом следует отрывать хлеб кусочками, оставляя ломоть на столе. Никогда не пытайтесь поделить счет! Это будет расценено, как крайняя степень бестактности! Предложите полностью оплатить ужин или же позвольте сделать это другому.

В Индии не следует есть очень быстро или очень медленно. Средний темп – то, что надо. Не берите пищу левой рукой, в этой стране она считается грязной. Для еды используйте правую руку, столовые приборы здесь подают редко. Старайтесь доесть все до конца, выбрасывать еду – неуважение. Мойте руки как до, так и после еды, особое внимание уделяйте ногтям.

Ольга Весна

Licensed Mental Health Counselor

Marriage and Family Therapist

Лана Полингер

Дипломированный психотерапевт

- Депрессии
- Неврозы
- Эмоциональные нарушения
- Навязчивые состояния
- Проблемы в семейных отношениях и воспитании детей

Принимаются страховки:
Regence Blue Shield, Premiera Blue Cross, Group Health, First Choice, Aethna, Cigna and other Ins. Carriers

Tel. (425) 649-1177

Адрес: 14205 SE 36th St, Suite 131 Bellevue, WA 98006







- Инфекционные заболевания глаз
- Проверка глаз у больных диабетом
- Лечение сухости глаз
- Диагностика и лечение глаукомы
- Диагностика катаракты
- Проверка аллергии глаз
- Консультация по рефракционной, лазерной операции и послеоперационная проверка глаз
- Контактные линзы
- Очки разных дизайнеров, включая модерные солнечные очки

Принимаем основные виды страховок, Medicare и Medicaid.

Тел. 425. 251. 9200

РАБОТАЕМ И ПО СУББОТАМ

Address:
8009 S. 180th Street # 104
Kent, WA 98032
(напротив магазина IKEA)










Skyline Properties

Petr Borishkevich

Cell (253) 218-9014

E-mail: seattle150@yahoo.com

I have big experience with selling and buying houses. Professional in Short sale.



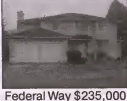
Auburn $208,000



Auburn $220,000



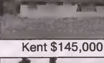
Federal Way $116,000



Federal Way $235,000



Fife $199,950



Kent $145,000



Kent $230,000



Kent $250,000

Puyallup $199,000

ИММИГРАЦИОННАЯ СЛУЖБА

"РУССКИЙ ДОМ"

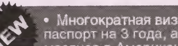
ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ РУССКО-ГОВОРЯЩЕГО АДВОКАТА

РЕГИНА ЯКОБСОН

ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 10 ЛЕТ

СРОЧНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЗАГРАНИЧНОГО ПАСПОРТА (travel document)

1. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ СТАТУС PAROLE, ASYLEE НА ГРИН КАРТУ /I-485/ И ГРАЖДАНСТВО /N400 /ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НИЗКИМ ДОХОДОМ /FEE WAIVER/
2. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ ДЛЯ ГРАЖДАН США С РОДИТЕЛЯМИ ИЛИ ДЕТЬМИ
3. ПОДАЧА ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО, ПОМОГАЕМ ОФОРМЛЯТЬ ГРАЖДАНСТВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ С БЫТОВЫМИ ИЛИ КРИМИНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ.
4. ВИЗЫ ДЛЯ НЕВЕСТ / ЖЕНИХОВ (возможны только для граждан США). K1.
5. ПРЕДЛАГАЕМ ПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ ИММИГРАЦИИ ПО ТЕЛЕФОНУ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



• Многократная виза в Россию в Американский паспорт на 3 года, а также визы в Россию на 1-3-6-12 месяцев в Американский паспорт и Травел документ.

ВИЗА В УКРАИНУ, БЕЛАРУСЬ, УЗБЕКИСТАН, ТАДЖИКИСТАН, КИРГИЗСТАН

ВСЕМ, КТО НЕ ИМЕЕТ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА И НЕ МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА В США, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ОФОРМИТЬ ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ РАЗРЕШАЮТ ВАМ ЕЗДИТЬ ПО ТЕРРИТОРИИ В ТЕЧЕНИИ ! ГОДА, А ТАКЖЕ В СТРАНАХ СНГ.



Tel. (916) 446-3341

331 J St. # 200 Sacramento, CA 95814

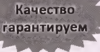
Energy Solution

Heating and Cooling Inc

- Gas Furnaces
- Air Conditioning
- Air Cleaners
- Water Heaters
- Gas Fireplace Inserts
- Heat Pumps
- Custom Sheet Metal Work

Экономичные установки, которые помогут сэкономить ваши счета за газ до 30%

Super Sale
Best Heating
Products



gaspipingmachanic@yahaa.com

Принимаем Visa, MC, Amex, поможем с финансированием.

Cell. (425) 773-1309 • (425) 742-3986

Licensed • Bonded • Insured



VIKO Landscaping

Experienced • Licensed • Bonded • Insured

Мы делаем

- Patio and walk ways (из бетона, кирпича или натурального камня)
- Стенки из камня или блоков
- Planters из дерева, кирпича, блоков или прессованного камня)
- Речки, водопады, песочницы, заборы любого типа
- Осушаем мокрые участки, дренажные и поливные системы, освещение
- Кладем новую или меняем старую траву, обрезаем деревья, посыпаем барком, новой землей и многое другое



Гарантируем качество и умеренные цены

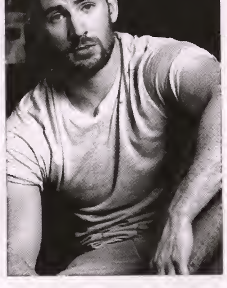
Звонить Николаю Cell: (425) 922-7101

Звонить Виктору Cell: (253) 332-1377

E-mail: vikoland@msn.com

11 ПРАВИЛ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Как стать сильнее, умнее, опытнее и мудрее? Сохраняя энергию, мы можем легче пройти жизненные испытания на пути к успеху и счастью.



1. Не тратить время на жалость к себе

Вы никогда не увидите, как сильный духом человек жалеет о своем скорбном положении, винит обстоятельства или переживает, как плохо с ним обошлись. Такой человек умеет брать на себя ответственность за свои действия и их результаты, понимает и принимает тот факт, что жизнь не всегда справедлива. Он может с честью выйти из испытания, получив урок и поблагодарив жизнь за него. Когда ситуация складывается плохо, успешный человек отвечает: «О, ну что поделать» или просто «Следующий!».

2. Не пользоваться своей властью

Сильные духом люди стараются не пользоваться своей властью над другими людьми, заставлять своих подчиненных чувствовать себя униженно или плохо. Успешные люди понимают, что их сила заключается в способности контролировать свои действия и эмоции.

3. Не бояться перемен

Сильные духом люди принимают перемены и охотно идут навстречу риску. Их самый сильный «страх» (если он вообще есть) не перед неизвестностью, а перед возможностью стать самодовольным и застойным. Время перемен придает им энергии и обостряет их лучшие качества.

4. Не тратить энергию на то, что вы не в состоянии контролировать

Сильные духом люди не жалуются долго и нудно на пробки на дорогах, потерянный багаж и, особенно, на других людей. Они принимают эти факты как события, находящиеся вне их контроля. В сложной ситуации успешные люди осознают, что единственная вещь, подвластная их контролю, - это их собственные реакции и отношение к ситуации.

5. Не беспокоиться о том, чтобы всем понравиться

Вам знакомы люди, пытающиеся всем угодить? Или, наоборот, те, кто лезет из кожи вон, чтобы навредить другим и таким образом укрепить свой образ сильного человека? Обе эти позиции плохи. Сильные духом люди стараются быть добрыми и справедливыми и угождать другим только там, где это уместно. При этом они не боятся высказать мнение, которое может кого-то расстроить.

6. Не бояться разумного риска

Сильный духом человек готов разумно рисковать. Но перед этим он тщательно взвесит все риски, величину выигрыша и просчитает наихудший сценарий еще до того, как (и если) события начнут разворачиваться.

7. Не жалеть о прошлом

Надо иметь особую силу, чтобы принять прошлое и идти дальше. Цените те вещи, которым вы научились в прошлом, но не тратьте свою умственную и духовную энергию на переживания прошлых разочарований и ностальгию. Сильные духом люди вкладывают свою энергию в создание наилучшего настоящего.

8. Не повторять своих ошибок

Мы все знаем определение безумия, да? Это когда человек раз за разом совершает одни и те же действия, надеясь при этом получить другой или лучший, чем ранее, результат. Способность к точной и продуктивной саморефлексии - это одна из самых сильных сторон очевидно успешных директоров и предпринимателей.

9. Не завидовать успеху других людей

Согласитесь, требуется особое умение, чтобы почувствовать искреннюю радость и восхищение успехом другого человека. Сильные духом люди обладают таким умением. Они не завидуют и не испытывают неприятных эмоций, когда успеха добиваются другие. Успешные люди упорно работают, чтобы повысить свои шансы на успех и не надеются на хитрые обходные пути.

10. Не сдаваться после неудачи

Каждая неудача - это шанс улучшить себя. Даже великие предприниматели с готовностью подтверждают факт, что их первые попытки в бизнесе чаще всего заканчивались провалами. Сильные духом люди готовы к провалам, если это необходимо и если это дает им опыт и учит новому. Каждая неудача приближает вас к желаемой цели.

11. Не бояться одиночества

Сильные духом люди умеют наслаждаться одиночеством. Они используют его, чтобы осмыслить свое прошлое и настоящее и спланировать будущее. Что еще более важно - их счастье и настроение не зависят от поведения других людей. Они могут быть счастливы и вместе с другими людьми, и в одиночестве.

О БОМБАРДИРОВКАХ МИРНЫХ ЖИТЕЛЕЙ

20 апреля славная телекомпания НТВ в программе «Чрезвычайное происшествие» показала в эфире «жительницу города Краматорска» Людмилу Журомскую. Г-жа Журомская демонстрировала свой подвал, в котором она «в мирное время, в 21 веке, прячется от бомбежек». «Жительница города Краматорска» живет в 300 км от него в Запорожской области в селе Терпиння. Подвал располагается там же, съемки велись там же, и мне представляется, что корреспонденты НТВ никаким образом, даже накушавшись самого тяжелого героина, не могли случайно перепутать подвал в Краматорске с подвалом в селе Терпиння.



Фейк – бог с ним, но вот, что важно: каждый день, утром и вечером, российские государственные телеканалы и примкнувший к ним Следственный комитет ездят нам по ушам, рассказывая о том, как бесчеловечные украинские фашисты бомбят собственное население. Этот острый приступ гуманизма внезапно поразил российские власти, которые до сих пор к бомбежкам собственного населения (например, в г. Грозный) относились весьма равнодушно и даже были замечены в расстрелах из танков — без особой военной надобности — многоэтажных домов в Махачкале или Буйнакске по случаю нахождения в одной из квартир парочки боевиков.

Давайте все-таки определимся и поставим точки над i. В бомбежках мирного населения во время войны виноваты, в первую очередь, те, кто начали эту войну. И тем более те, кто прикрываются мирным населением. Представим себе вместо Людмилы Журомской жительницу Дрездена, которая в феврале 1945 г. дает интервью CNN. «Я мирный человек, — говорит она. — Я никогда ни в чем таком не участвовала, а эти самолеты союзников убили 25 тыс. человек в моем городе и превратили мой дом в руины». Жалко ее? Конечно. Кто виноват в том, что ее город бомбят? В первую очередь, Гитлер (и Сталин, замечу я). Тот, кто начал Вторую мировую войну. Не начал бы Гитлер войну... трудно мне себе представить, чтобы вот так из ясного неба прилетели американцы и разбомбили Дрезден.

Случай Славянска чем-то отличается? Увы, да. В худшую сторону, потому что много плохого можно сказать про Гитлера, но я еще не слышала, чтобы немецкие солдаты прикрывались мирным немецким населением. Это началось с Палестины и с бесстрашных палестинских борцов за права человека и за уничтожение государства Израиль. Палестинские террористы стали систематически размещать свои ракеты на крышах домов, больниц и пр. Сначала они прикрывались мирным населением, будучи уверены, чтоHumanRightsWatch каждую израильскую ракету, поразившую размещенных там террористов, запишут в преступления израильской военщины против мирных женщин и детей, а потом — и вовсе перешли к тактике максимизации потерь среди собственного мирного населения.

Если раньше в истории человечества большие сильные бородатые самцы вели войну так, чтобы максимизировать потери противника, то именно в Палестине был освоен новый способ ведения войны — большие сильные бородатые самцы стали вести войну так, чтобы максимизировать число трупов среди собственных женщин и детей. Максимизировать число своих трупов всегда легче, чем число чужих, и это привело к подлинной революции в целях и методах войны (отмечу, что без защитников прав человека эта новая стратегия войны возникнуть не могла).

Именно такую стратегию Россия применяет в Славянске, копируя палестинских террористов от и до, вплоть до совершенно потрясающих снимков, на которых вооруженные до зубов мужики перебегают улицу, держа перед собой двух испуганных подростков, мальчика и девочку, физически прячась за их худенькими телами.

Вопрос: если на крыше жилого дома размещен зенитный комплекс, кто виноват в том, что этот дом обстреливают? Ответ: тот, кто разместил комплекс.

Дополнительная подлость тут в том, что такой тип войны в принципе непременным своим условием требует гуманности противника. Гитлеровские войска не прикрывались женщинами и детьми не потому, что они были такие гуманные, а потому, что присутствие женщин и детей никак бы особо не смутило союзников. Вы слышали когда-нибудь про теракт с захватом заложников в Китае? Ответ — нет. Потому что известно, что китайскому правительству на заложников наплевать. Вы обратили внимание, что после Норд-Оста и, особенно, Беслана теракты с захватом заложников в России происходить перестали? Потому что после того, как в Беслане мы браво пальнули по школе из огнемета, даже самому тупому террористу стало ясно, что в России брать заложников бесполезно. Вы слышали когда-нибудь, чтобы где-нибудь в Африке два племени воевали, прикрываясь женщинами и детьми? Ха! Это очень глупая стратегия. В женщин и детей удобней стрелять.

То есть сам факт того, что в Донецке и Луганске террористы прикрываются женщинами и детьми показывает ровно обратное тому, что пытаются доказать российское телевидение и Следственный комитет: а именно, что украинскому правительству есть дело до женщин и детей. Иначе бы — не прикрывались.

Давайте сейчас забудем о деталях (немаловажных, впрочем). О том, что рассказы российского телеследственного комитета о тотальном геноциде города Славянска, мягко говоря, преувеличены. О том, что размещаемые в сети фотографии мертвых детей, убитых кровавой украинской военщиной, оказываются, как назло, фотографиями жертв бомбежек в Сирии или обезглавленного в Саудовской Аравии педофила. Что видео обстрела Славянска украинскими «Градами» оказалось обстрелом Цхинвали «Градами» российскими 9 августа 2008 г., что, согласитесь, совсем уже особый цинизм: сначала выносили из Цхинвали «Градами» грузинские войска и при этом заявляли, что это грузины обстреливают Цхинвали, а потом тот же суп съели по второму разу.

Вот очень простая вещь. Если Кремль хочет, чтобы украинские власти перестали обстреливать мирных жителей в Славянске, то ему просто надо убрать из Славянска своих боевиков. Потому что это не украинская «гражданская война», как бы нам ни пытались внушить обратное. Потому что, как справедливо посетовал сам командующий боевиками в Славянске, бывший сотрудник российского ГРУ Гиркин-Стрелков, местный народ воевать не хочет.

Без российского оружия, российских (или Януковича) денег и российских боевиков, безнаказанно пересекающих российско-украинскую границу, все бы кончилось в три дня.

Юлия Латынина

ПРИВЫЧНОЕ РАБСТВО: ЗАВИСИМОСТИ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Существует немало форм рабской зависимости человека. Вот именно о них мы сейчас и поговорим.

Зависимость от любви

Почему-то принято считать, что в любовную зависимость чаще всего попадают женщины, нежели мужчины. Может быть это связано с тем, что женщины более эмоциональные существа или любовь для них имеет большее значение, чем скажем для мужчин, но факт остается фактом.

Многие женщины не любят мужчину, а именно эмоционально от него зависят. Психологи и психотерапевты, утверждают, что любовной зависимостью страдают те люди, которых в детстве недолюбили. Если сказать проще, то чем меньше вы ощущаете любовь вокруг себя и к себе лично, тем выше шансы того, что вы впадете в любовную зависимость.

По-настоящему это удел несчастных, не уверенных в себе людей, которым очень сильно не хватает внимания. Причем внешне такой человек может выглядеть очень даже уверенным в себе субъектом, иметь фигуру фотомодели (если это женщина) или владеть газетами-пароходами (если это мужчина), но внутри страдать от дикого беспросветного одиночества.

Как отличить любовь от любовной зависимости? Любовь – это когда вам хорошо вместе и хорошо отдельно. Когда человек влюблен, он находится на подъеме, прекрасно выглядит, дела идут в гору. А зависимость, это когда только сначала вам хорошо вместе и плохо отдельно, а потом получается, что вам плохо вместе и плохо отдельно.

Любовная зависимость выматывает очень сильно, не остается никаких сил: ни душевных, ни физических. Это когда нуждаешься в человеке, словно в воздухе, и никакие доводы разума не помогают.

Как избавиться от любовной зависимости, а еще лучше вообще в нее не впадать? Самое главное, понимание, что те ощущения, которые вы сейчас испытываете – не любовь, а болезнь. И постепенно, шаг за шагом выздоравливать. Путь к выздоровлению – это любовь к самому себе и повышение собственной значимости.

И лучше запомнить, что вторых половинок не бывает – это выдумка импульсивных романтиков, и по-настоящему можно любить вовсе не один раз в жизни, поэтому отпустите вашего несчастного возлюбленного и позвольте ему жить своей собственной жизнью.

Зависимость от материального благополучия

Проще говоря, это зависимость от денег.



В этом варианте деньги становятся для человека богом, солнцем и самым главным предметом обожания.

Зависимость от материального благополучия – это очень тяжелая форма зависимости и лечения от нее не существует. Разве, что Судьба порой очень круто обходится с теми, кто когда-то ставил деньги выше людей, и вот только тогда приходит понимание, что за монету не купишь ни любовь, ни дружбу, ни уважение, ни счастье. Поэтому полезно иногда напоминать себе, любимому, что деньги нужны для жизни, а не живем мы ради денег.

Зависимость от общественного мнения

Что обо мне подумают люди? Вот именно с такого вопроса и начинается зависимость от общественного мнения. Причем, как показывает мой опыт, в роли «общественного мнения» обычно выступают старые, толстые и не очень умные тетки, которые только и умеют, что перемывать всем знакомым косточки. Но зато, сколько ошибок совершают люди, зависимые от мнения окружающих:

«Не замужем быть неприлично», и поэтому женщина готова выскочить за первого встречного проходимца, лишь бы все от нее отвязались.

«Когда муж моложе жены – это нонсенс», поэтому необходимо наступить своей любви на горло.

«Рожать в сорок лет – смешно», и даже если ребенок желанный, то все равно от него лучше избавиться.

И т. д. и т. п. и до бесконечности.

Лучшее лекарство, позволяющее избавиться от подобной зависимости, – это осознание того, что чужих людей ваша жизнь интересует меньше всего, их гораздо больше волнует мозоль на собственной пятке, чем ваш развод века. Они пару раз перемоют вам косточки, а потом благополучно про все забудут. Позвольте себе наплевать на старых сплетниц и не старайтесь оправдаться перед всем миром за то, что вы считаете правильным.

Зависимость от имиджа

От нее очень трудно избавиться! Имидж – это маска, которую вы создавали для себя годами, а потом еще столько же времени в нее вживались. Имидж – это искусственно созданный нами же образ, который, если от него зависеть, может успешно испортить человеку жизнь.

Железная леди, секс-бомба, светская львица, законодательница мод, охотница за мужчинами, роковая брюнетка, наивная блондинка – каждая женщина может надеть на себя любую маску.

А вы позвольте себе быть истинной и разной, и не стремитесь всегда хорошо выглядеть в чужих глазах. Позвольте себе быть несовершенной!

Интернет-зависимость

Я знаю массу примеров, когда взрослые и вроде бы умные люди впадают в интернет-зависимость и перемещаются в виртуальную действительность. На самом деле, при помощи интернета сейчас можно сделать все – найти работу и заработать деньги, встретить свою любовь и даже заняться виртуальным сексом, строить замки или воевать со сказочными драконами.

Причем самыми главными плюсами виртуальной жизни является то, что про себя там можно выдумать все, что душе угодно. Можно быть смелым и раскрепощенным, жарким мачо или платиновой красоткой, сидя дома возле компьютера в грязном халате и с куском жирного пирога в руке.

Можно бесстрашно сражаться с полчищами врагов, а потом визжать от ужаса, увидев паука на своей кухне. Можно давать любые советы на форуме и ощущать себя жутко умным, не обращая внимания на свои девять классов образования.

Впасть в интернет-зависимость легко – достаточно ощущать себя крайне неуверенно в реальной жизни и обрасти целой кучей комплексов. А вот выйти из этой зависимости не так уж и сложно – просто выключите компьютер и отправляйтесь в спортзал, чтобы исправить сутулость от многочасового сидения возле монитора.

А еще бывает пищевая зависимость, сексуальная зависимость, нарко– и алкогольная зависимость, зависимость от работы (трудоголизм), зависимость от тренингов, игромания, ТВ-зависимость и еще целая куча других. Хотя в идеале, наверное, у человека их вообще не должно быть, так как человек рождается свободным.

Любая зависимость – это ограничение мировоззрения, которое неизбежно приводит к плохому настроению, апатии или даже депрессии. «Рабы – не мы», и как бы хотелось в это верить!

Елена Гордина

ТЕЛЕВИДЕНИЕ НА КРОВИ

Чтобы представить в концентрированном виде содержание российских телеканалов, совсем необязательно их смотреть. Достаточно послушать фрагменты бытовых разговоров моих соотечественников. Лучше всего москвичей, поскольку по данным Левады-центра москвичи– это самые телезависимые люди в стране: среди них 93% чаще всего узнают новости по ТВ (в среднем по России – 90%). Что касается событий в Украине, то 70% россиян не только узнают о них по ТВ, но и доверяют интерпретации российских комментаторов.



Вот результат этого доверия к телевизору, наблюдения одного утра. Разговор двух нимф в метро: «Не, ну хохлы ваще оборзели! Журналистов убивают, детей грудных режут! Когда уже Путин войска введет?»

Откровения таксиста: «Правосеки эти не угомонятся, пока мы Киев не возьмем, как Берлин взяли в 45-м».

Это реплики моих безымянных соотечественников. А вот более развернутое мнение человека с именем, популярного писателя-фантаста Сергея Лукьяненко, его запись в блоге в LiveJournal: «Довольно противно говорить про украинскую территорию – будто тараканьи коконы или растекшееся на жаре дерьмо описывать... Не надо больше разговаривать. Давить надо гадину. Какими способами и методами – не мне решать. Но давить ее надо начисто, безжалостно, без эмоций и колебаний. Выдергивая вождей из всех дыр, куда они забьются – по образцу «Моссада». Проводя населению долгую и трудную денацификацию по примеру Германии. Не жалейте их больше, мой президент... А говорить про Укроганду, страну поросенка Хунтика и его веселых друзей – противно».

Это то, что находится в мозгах большинства моих сограждан. Но это следствие. А причина находится в телевизоре, который, вопреки прогнозам некоторых аналитиков, не снижает, а день ото дня наращивает градус ненависти, побивая все новые рекорды укрофобии.

На прошлой неделе главным мотивом эскалации ненависти к Украине стала гибель журналистов ВГТРК во время минометного обстрела блок-поста боевиков в районе поселка Металлист.

Убийство как повод для развязывания террора вещь не новая в мировой и отечественной истории. Убийства в 1918 году комиссара по делам печати и пропаганды Володарского, а вскоре – председателя Петербургского ЧК Урицкого стали поводом для красного террора. Убийство в 1934 году Кирова спровоцировало «кировский поток» – одну из первых волн массовых репрессий в СССР (а, возможно, и имело целью спровоцировать эту волну).

Убийство российских журналистов стало поводом для самой большой волны «информационных репрессий» против Украины. Алексей Пиманов, президент медиахолдинга «Красная Звезда», в программе «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» увидел параллель между тем, как в Германии сжигали книги, и тем, как в Украине воюют с журналистами.

Председатель Союза журналистов России Всеволод Богданов на страницах «Российской газеты» сообщил, что ему «хочется еще раз заявить об особой ненависти к российским журналистам на Украине, об их задержаниях, пытках и гибели. Хочется напомнить, что мы не воины и не солдаты, просто выполняем свой долг и сообщаем о том, что происходит». Конец цитаты.

КРОВАВЫЙ НАВЕТ НА УКРАИНУ. ТЕЛЕВЕРСИЯ

Гибель любого человека – это трагедия, и по отношению к погибшему, как правило, справедлив принцип, что о нем либо хорошо, либо ничего. Но это в том случае, если гибель не используется для раздувания пропагандистской истерики, которая, в свою очередь, ведет к сотням трупов. А именно это устраивают российские СМИ. Владимир Соловьев посвятил целый спецвыпуск «Воскресного вечера», который вышел в пятницу 20 июня, тому, как в тоталитарной Украине убивают российских журналистов.

Главная мысль, которую Соловьев стремился донести до зрителей, что журналистов убили специально, что охотились именно на них. Неважно, что ни единого доказательства специальной «охоты на журналистов» ни у кого, кто публично заявляет о такой охоте, нет. В студиях российского телевидения царит необыкновенная легкость мыслей и слов.

Из передачи в передачу кочует страшное: по приказу Коломойского назначена цена за голову российского журналиста, 50 тысяч долларов США. Менее известные стоят дешевле – 20 тысяч долларов, ну, а за стрингера дают всего от 5 до 10 тысяч баксов. Полностью данный прейскурант огласил в «Вестях недели» у Дмитрия Киселева сопредседатель «Народного фронта освобождения Украины» Владимир Рогов. После чего эти цифры неоднократно, уже как общеизвестный факт, сообщал Соловьев. Какие-либо доказательства, кроме заявления «народного фронтовика» для обвинения губернатора соседней страны в чудовищном преступлении, российское ТВ считает излишними.

Телерепортера Игоря Корнелюка и его коллегу, оператора Антона Волошина, очень жалко. И на этом надо бы поставить точку, если бы не спекуляции тех, кто обожает плясать на трупах и конвертировать смерть в пропагандистский навар. Поскольку именно это происходит, приходится говорить то, что о погибших говорить не хотелось бы. То, что эти молодые люди делали в Украине, не является журналистикой.

Вот последний перед гибелью репортаж Игоря Корнелюка. Текст можно и сейчас посмотреть на сайте «Вестей», он называется «В поселке Счастье каратели вырезали все местное население». Корнелюк пишет: «В поселке Счастье сейчас происходит массовая чистка. Уничтожают мирное население, вырезают женщин и детей, всех – от 16 до 50 лет – вырезают полностью». Конец цитаты.

Именно такие статьи и репортажи породили тот сумрак в сознании моих соотечественников, о котором я писал в начале этой колонки. Откуда сотрудник ВГТРК получил эту кошмарную информацию? Источник указан в тексте. Это боевик по кличке Варан. Но Варан сам ничего не видел. Ему сообщила о тотальной резне женщина, соседка одного из однополчан Варана. Это информация из третьих, а, возможно, и из четвертых рук. С такими методами поиска и проверки достоверности информации можно вбрасывать в общественное сознание и репортажи о массовом каннибализме в рядах украинской армии, а также о появлении в Донецке оборотней с визитками Яроша. К журналистике все это не имеет абсолютно никакого отношения.

Праведный гнев российских пропагандистов вызвало то, что украинские власти объявили некоторых из них персонами нон грата. Покинули территорию Украины в числе прочих сотрудник ВГТРК Евгений Поддубный, сотрудники «КП» Александр Коц и Дмитрий Стешин.

В «Воскресном вечере» у Соловьева главный редактор киевской газеты «Журналистская правда» Владислав Шурыгин выразил общее возмущение собравшихся коварством украинского тоталитарного режима, который обвиняет российских журналистов в том, что они вносят свой вклад в организацию этой войны.

Выдворенный из Украины Евгений Поддубный также возмутился тем, что впервые в новейшей истории журналистов называют пособниками террористов.

Присоединяюсь к критике украинских властей. Полагаю, что они преступно недооценивают вклад российских информационных войск, который носит абсолютно доминирующий характер в этой войне, является ее главным генератором. Если бы Киселев, Соловьев, Поддубный, Стешин, Коц и сотни других в течение полугода не вдалбливали в мозги россиян и жителей Юго-Востока Украины, что Украину захватили фашисты и что у ворот каждого дома уже стоит кровожадный Ярош, никакой войны бы не было.

Так что неверно, что «журналисты являются пособниками террористов». Основным родом войск в этой войне являются войска информационные. А боевики это так, прикрытие.

На прошлой неделе российское ТВ совершило довольно много деяний, так или иначе подпадающих под различные статьи Уголовного кодекса РФ. Но самой распространенной статьей УК РФ, под которую подпадают сюжеты почти всех политических ток-шоу последних месяцев, является статья 354, часть 2: «Публичные призывы к развязыванию агрессивной войны с использованием СМИ». Между прочим, до 5 лет. Можно брать любой «Воскресный вечер с Владимиром Соловьевым» на выбор. Например, тот, который обрушился на мозги россиян 22 июня 2014 года. Тон призывам к войне задавали три лидера парламентских партий.

Зюганов: «В Киеве власть захватили неонацисты. Донецк и Луганск это наши русские земли. Мы обязаны послать туда добровольцев. Давайте сегодня поклянемся, что не сдадим Новороссию».

Миронов: «Надо принять заявление о геноциде в Госдуме. Признать Донецкую и Луганскую республики и объявить режим бесполетной зоны над Новороссией (т.е. сбивать украинские самолеты над украинской территорией)».

Жириновский.: «Наши люди устали слышать о том, что творится на Украине. Это не государство. Ее надо разделить на три части. Новороссию к России. Галичину в Польшу и Венгрию. Остальная часть с Киевом это и есть Украина».

«Чингис-хан, он что, тоже фашист?», – воскликнул Жириновский. «И сегодня, как и много столетий назад, убивают только русских! Гитлер убивал только русских!», – завопил Жириновский, и в этот момент камера показала крупным планом лицо Соловьева, который, кажется впервые в жизни, был так изумлен, что не знал, что сказать. После чего оратор, поняв, видимо, что его никто не поддерживает, закричал: «Всех вас (показал на всех присутствующих в студии) надо вешать и ставить к стенке». Соловьев уже пришел в себя и спросил: «Так к стенке или вешать, а то одновременно неудобно». На что мстительный Жириновский парировал: «Тех, кто меньше ростом, вешать, чтобы ноги не доставали, остальных – к стенке». В этот момент Соловьев понял, что Жириновскому необходима фармацевтическая помощь и объявил рекламу.

Одной из главных мантр, которую постоянно повторяют «эксперты» в политических ток-шоу, это тезис о том, что происходящее в Украине – это война с Россией. И это правда. Только ведет эту войну не США и мировая закулиса, а ведет эту антироссийскую войну российское телевидение. Это война на уничтожение страны. Удары наносятся по основным центрам странообразования. Это право и мораль. Российское политическое и новостное ТВ все больше напоминает дом скорби, как раньше называли психиатрические лечебницы. Можно было бы его убогих обитателей пожалеть, некоторым их выходкам даже улыбнуться. Но такому терпимому отношению мешает то обстоятельство, что эта компания кривляк и ничтожеств на моих глазах разрушает мою страну. И пока не очень понятно, как этому можно помешать.

Игорь Яковенко

Профессиональные конфликты – неизбежное зло. Нам приходится отстаивать свою точку зрения, указывать другим на их ошибки, добиваться своего в условиях нехватки времени или ресурсов. Иногда это сложно и даже болезненно, особенно если не все участники конфликта готовы соблюдать трудовую этику.



КОНФЛИКТ НА РАБОТЕ: КАК ВЫЙТИ ИЗ НЕГО С ЧЕСТЬЮ

В рабочей обстановке конфронтация – часть производственного процесса, и чаще всего локальные стычки проходят быстро и вполне корректно: обе стороны понимают свою роль и ориентируются на результат. Как следствие, трудовые конфликты уже содержат в себе зерно компромисса, который нужно просто найти. Но иногда нам приходится столкнуться с теми, кто «играет грязно», используя в рабочей ситуации методы бытового скандала: переход на личности, завуалированные или прямые оскорбления и подмену понятий. Делает все, чтобы превратить конструктивную беседу в бытовую свару. В чем же причины возникновения такого рода конфликтов?

Суть агрессора

«Добровольно вступающий в конфликтную коммуникацию человек, как правило, уже переживал чувство униженности», – говорит психолог Анатолий Добин. Такое чувство, к сожалению, переживал практически каждый, но для некоторых людей опыт унижения оказывается разрушительным: например, если он получен в детстве, от значимых для ребенка людей, или же в определенный период жизни имела место целая серия инцидентов, ставшая чрезмерной нагрузкой для психики. «Таким людям, – продолжает Анатолий Добин, – свойственны подозрительность и стремление постоянно контролировать свое окружение. Их цель – не допустить повторения унижения своей личности». К сожалению, это проявляется как обидчивость и склонность видеть нападение там, где его нет. Когда к такому человеку приходят с рабочими предложениями, он может принять их за попытку принизить его как личность и профессионала.

Налицо конфликт, но не интересов, а представлений о ситуации. В то время как один из участников производственного конфликта считает, что речь идет о рабочих моментах, которые нужно обсудить и двигаться дальше, другой полагает, что его честь и достоинство в опасности, а потому необходимо немедленно их отстоять. Унизив чужое достоинство.

В ход идут гендерные стереотипы («женщины ничего не соображают»), оскорбления по признаку возраста («молода еще мне указывать»), намеки на некомпетентность («понабрали по объявлению») или чью-то протекцию («папочка пристроил»). Это может быть прямо и грубо или завуалированно, но от этого не менее оскорбительно. Для агрессора нет запретных тем, и рано или поздно он добивается своего: задев чувствительную струну, окончательно перетаскивает своего собеседника из рабочей ситуации в бытовой конфликт.

Стоит хоть раз ответить на оскорбление оскорблением или даже просто показать, что слова вас задели, и агрессор может праздновать победу: рабочая тема забыта, результат не достигнут, зато потрепаны нервы и унижено человеческое достоинство.

Есть только один способ выйти из подобной ситуации с честью: не входить в нее. Однако речь не идет об избегании конфронтации. Путь решения профессионального конфликта – в последовательном стремлении удержать ситуацию в рамках рабочих переговоров. Пусть другой старается обидеть вас или задеть, вы должны добиться результата, и только это имеет значение. В первую очередь для этого необходимо держать себя в руках.

Как избежать конфликта

«Если вы потеряли контроль над собой – вы потеряли все, – говорит психолог Роберт Бейкел из Университета Торонто. – Манипулятивное поведение направлено на то, чтобы вызвать у вас эмоциональную реакцию, заставить вас вести себя агрессивно или, напротив, защищаться. Если мы теряем самообладание, мы делаем именно то, чего от нас хотят манипуляторы. И проигрываем, поскольку вступаем в игру, выиграть в которой невозможно. Самоконтроль обязателен, и это именно контроль поведения. Вы можете разозлиться или расстроиться, если таков ваш выбор, но за поведением своим нужно следить».

Доктор Бейкел предлагает несколько простых правил, следуя которым вежливый, воспитанный, социализованный человек может выйти победителем из трудового конфликта с агрессивным манипулятором.

– Не спешите отвечать. Прежде чем вступать в конфликт на работе, подумайте, как можно разобраться с ситуацией, испытывая и вызывая минимум неприятных эмоций. Только потом действуйте.

Да, это означает, что вы должны позаботиться не только о своих чувствах, но и о чувствах вашего собеседника. Помнить, что он человек, пусть и ведет себя неподобающе. Что ему тоже может быть больно. Более того, ему больно прямо сейчас, и пусть не вы тому виной, в вашей власти не усугублять его страдания.

– Обратите особое внимание на скорость и громкость своей речи. Возбужденный человек склонен говорить все быстрее и громче, заставляя собеседника также повышать голос. Чем быстрее речь, тем меньше в ней мысли и тем выше вероятность, что будет сказано нечто непоправимое. Не спешите. Взвешивайте свои слова.

– Если возможно – возьмите тайм-аут. Это не означает, что вам нужно уклониться от конфликта, скорее – отложить его. Если вы видите, что ваш противник кипит от негативных эмоций, предложите ему перенести беседу. «Я не готова говорить с вами об этом сейчас. Давайте назначим встречу на завтра». Таким образом вы получите время на подготовку, а ваш противник – время остыть. Кроме того, поскольку конфликт происходит в коллективе и на глазах коллег, возможно, кто-то из них использует свое влияние, чтобы успокоить агрессора.

– Не рискуйте. Иногда нам кажется, что одним метким ударом – например, хорошей шуткой или особенно убийственным аргументом – можно положить конец конфронтации. Но то, что так хорошо срабатывает в ситкомах, крайне редко работает в жизни. Будьте корректны и не пытайтесь закончить все одним махом.

– Ориентируйтесь на результат. Мы получаем то, на чем сосредоточены. Если некто ведет себя агрессивно и провоцирует вас на конфликт, вы можете сконцентрироваться на оскорблениях, и тогда их станет только больше. А можно перевести беседу в конструктивное русло, оставляя провокации и оскорбления за кадром. И это приводит нас к главной рекомендации.

– Не хватайте приманку. «Приманка» – это слова, у которых нет иной цели, кроме как заставить вас потерять самообладание, контроль над собой и над ходом беседы. Выйдя из себя, вы отдаете бразды правления в руки человека, который не склонен блюсти ваши интересы. Все ругательства, все оскорбления, расистские замечания суть «приманки», призванные отвлечь нас от сути рабочего конфликта. Ответ на них прост: «Я понимаю, что вы расстроены, но работа должна быть сделана».

Не поддавайтесь. Не отвечайте ударом на удар. Не подавайте виду, что вы вообще заметили этот удар. Все, что нужно, – это гнуть свою линию.

Да, это сложно. Человек, который сейчас пытается причинить вам боль, может быть жестоким. Но только вам решать, увенчаются ли его попытки успехом. Только вам решать, будет ли вам действительно больно. Кстати, боль утихнет, как только вы добьетесь своего: например, обещания выполнить работу к среде, предоставить техническую поддержку или дать финансирование.

Слова, которые могут помочь в конфронтации

«Да». Даже аргументы против нужно начинать со слова «да» – человеку свойственно успокаиваться, когда с ним соглашаются.

«Мы». Не «мы против вас», а «мы с вами». Попробуйте включить себя и другого участника конфликта в одну социальную группу: люди проще встают на сторону представителей «своего племени».

«Я понимаю, что вы расстроены» – в ответ на все попытки оскорбить вас. Так вы одновременно отвергаете оскорбление и даруете за него прощение.

«Это действительно нелегко» и прочие фразы, которые покажут: вы осознаете, что вашему противнику живется несладко, но ситуация требует дополнительных усилий.

«Я вас услышал/а» – почти запрещенный прием. Употреблять только в том случае, если негативная аргументация пошла по кругу, и круг это третий.

«Давайте оба возьмем тайм-аут и встретимся через час (в три, завтра в десять)» – если вы понимаете, что собеседник под натиском эмоций утратил связь с реальностью.

Елена Ломакина

ЕДА, ВЫЗЫВАЮЩАЯ ПРИВЫКАНИЕ

Некоторые кулинарные изыски мы готовы есть всегда и везде, даже когда не чувствуем сильного голода и острой потребности перекусить. Дело во вкусе? Отнюдь! Оказывается, определенная пища способна вызвать привыкание. Как правило, эти блюда имеют высокую калорийность.



В составе рациона

Без пищи жить невозможно. Это зависимость нашего организма, от которой никак не избавиться. Впрочем, и не нужно. Однако если бы у всех вдруг возникало желание лакомиться исключительно низкокалорийными продуктами – речь



бы не шла об изменениях в рационе. Не было никаких проблем с лишним весом и здоровьем.

На самом деле картина выглядит совсем иначе. Устоять перед калорийной пищей и фастфудом сможет далеко не каждый. При этом к подобным «вкусностям» тянет даже тогда, когда особого голода вовсе не ощущается. Достаточно лишь почувствовать тот самый, манящий аромат «вредной» еды, как тут же хочется, во что бы то ни стало отведать кусочек.

Специалисты утверждают, что дело в добавках, которые используют при приготовлении блюд. Некоторые компоненты способны вызвать привыкание, словно наркотик. При этом данные вещества, как правило, добавляются не только в гамбургеры и картофель фри, но и иногда в самый безобидный на первый взгляд йогурт или сыр.

Продукты-углеводы

К данной категории следует отнести бутерброды, фастфуд, сладкое, мучное, мороженое и так далее.

В древности считалось, что чем калорийнее еда, тем лучше она усваивалась. Однако времена дикой охоты ради выживания давно миновали. Теперь «быстрые углеводы» и высококалорийная пища не так полезна.

В составе большинства этих продуктов присутствует крахмал. Как только он попадает в организм, начинается его расщепление и превращение в глюкозу. А именно глюкоза стимулирует мозговые участки, которые отвечают за удовольствие. В этом состоянии человек чувствует радость и удовлетворение. Но как только уровень активности снижается, внезапно накатывает ощущение тоски, печали и... желание вновь поднять настроение едой.

Что делать: Для того чтобы побороть зависимость от «быстрых» углеводов, следует употреблять в пищу больше белка и сложных углеводов, на расщепление которых организму требуется больше времени, и которые не содержат крахмала.

Стоит как можно скорее исключить из рациона продукты-«наркотики».

Тем, кто не может отказаться от привычки лакомиться сладким, необходимо постепенно и очень медленно понижать количество данной пищи в рационе, но ни в коем случае не ограничивать себя резко голодом.

Кофе, какао, шоколад

Работу нервных клеток в нашем организме регулируют специальные ферменты. Именно они подают сигналы и отвечают за своевременный синтез и расщепление.

Вмешаться в данные естественные процессы может обычный кофеин, который способен «затормозить» действия ферментов, продлевая жизнь химическим веществам.

Иными словами – при нарушении подобных взаимодействий, какое-то время сохраняется ощущение удовольствия, после чего появляется острое чувство подавленности. В конце концов, это приводит к тому, что человек испытывает зависимость к кофеину – ведь он, подобно наркотику, поднимает настроение и придает бодрости, хотя и длится это совсем недолго.

Что касается шоколада и какао, то здесь все немного сложнее. Помимо кофеина, который содержится в этих продуктах в немалом количестве, в составе также присутствуют «быстрые» углеводы. Поэтому здесь речь идет о «двойном привыкании» и более сильной зависимости, избавиться от которой гораздо труднее.

Некоторые ученые называют шоколад самым сильным пищевым наркотиком, так как в нем находится фенилэтиламин – гормон влюбленности.

Что делать: Согласно результатов исследований ученых, около 50% людей, которые выпивают в день до трех чашек кофе, уже не могут самостоятельно и безболезненно отказаться от употребления напитка, иначе начинают испытывать ощущение быстрой утомляемости, вялого, подавленности и плохого настроения. В особых случаях отказ от кофеина приводит к симптомам отравления: начинается тошнота, рвота, а также депрессивное состояние.

Поэтому чтобы избежать таких последствий, следует обращать внимание на количество употребляемого напитка и, по возможности, не злоупотреблять сладким, следя за чувством меры к калорийным лакомствам. Допустимая норма в день – не больше 15 граммов.

А получить эйфорию можно не только от еды. Таким же действием на мозговую активность обладает спорт и занятия любовью – две довольно неплохие альтернативы.

Сладкая газировка

В составе около 70% всех сладких газированных напитков содержится определенное количество кофеина. К сожалению, потребители довольно редко обращают внимание на компоненты, содержащиеся в любимой газировке, игнорируя этикетку.

Между тем зависимость от обычной кока-колы можно сравнить с тем же кофе, только вреда это может принести в разы больше. Особенно если речь идет об употреблении напитков в детском возрасте, когда кофеин противопоказан.



Кроме того, частое употребление сладкой газировки увеличивает риск развития ожирением в несколько раз. Причиной тому – неимоверная доза сахара, содержащаяся в составе.

Что делать: Каких-либо определенных действий и советов нет, кроме одного – отказаться навсегда от употребления сладких газированных напитков, заменив их более вкусными и полезными свежевыжатыми соками, минеральной водой с ложкой сиропа (если уж так хочется выпить что-нибудь сладкое!), травяным чаем или обычной водой с лимоном.

Сыры

Какое-то время назад в сети и в различных журналах о здоровье появилась информация про то, что некоторые сорта сыров способны вызвать привыкание. Отчасти причиной тому стала нашумевшая книга-бестселлер, написанная доктором Нилом Барнардом – «Преодолеваем пищевые соблазны».

На страницах своего произведения автор подробно рассказывает о продуктах-«наркотиках» и возможности избавиться от пищевой зависимости шаг за шагом.

Именно в этой книге многие впервые узнали, что сыр является не таким уж полезным продуктом, как его привыкли считать. В его составе содержится казеин – протеин, при расщеплении которого образуются специальные вещества – опиаты. Эти вещества содержатся в большом количестве и, тем самым, способны вызвать пристрастие к молочному продукту, а впоследствии – острую зависимость от него.

Кроме того, в сыре присутствует аминокислота триптофан, отвечающая за выработку серотонина, гормона удовольствия.

Поэтому сыр можно смело приравнять к шоколаду. Оба продукта являются источниками радости и антидепрессантами. Иногда именно этот факт заставляет употреблять их снова и снова при желании поднять настроение.

Что делать: Выход снова один – употреблять сыр в меру. Диетологи советуют за раз съедать не больше 20 г продукта. Лучше всего не сочетать его с хлебом, а лакомиться с овощами или в качестве добавки в тертом виде в блюдо.



Как справиться с пищевой зависимостью

• Не отказываться совсем от любимых блюд. Достаточно медленно и постепенно снижать их употребление, после чего любимые ранее продукты уже не станут вызывать столь сильного желания лакомиться ими снова и снова.

• Не создавать никаких продуктовых запасов на кухне. Пусть в холодильнике хранится только необходимая еда. До минимума следует сократить покупки шоколада, сладостей и фаст-фуда, иначе все купленное «про запас» рано или поздно окажется в желудке и не принесет никакой пользы организму.

• Есть только тогда, когда ощущается голод. Важно различать реальное и психологическое желание перекусить. Второй вариант чаще возникает за счет нестабильного эмоционального состояния, а не из-за потребностей организма.

• Пить больше жидкости. Здесь речь идет исключительно об обычной минеральной воде без газа. Соки, газировку и кофе следует исключить из рациона или свести к минимуму.

• Изменить образ жизни. Регулярные занятия спортом и здоровый сон благоприятно влияют на содержание лептина – гормона, который отвечает за желание перекусить. При физической активности и высыпании его содержание снижается – тем самым, чувство голода проявляется не так сильно.

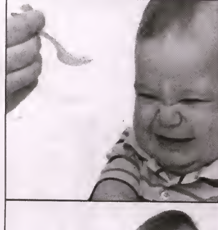
С едой, вызывающей привыкание, как и с любой другой зависимостью, необходимо бороться. Важно понять, что пользы такая пища, увы, не принесет. Следовательно, болезненная тяга перекусить чем-нибудь калорийным и вредным – лишь собственное желание.

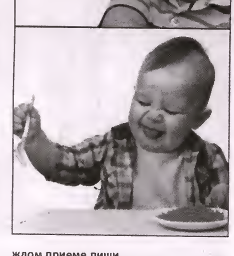
Просто прихоть, а никак не острая потребность организма.

Ксения Асланова

КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ С КОРМЛЕНИЕМ РЕБЕНКА

Если вы чувствуете себя на пределе, кормя капризиого малыша, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и вспомните, что это— иормальный этап развития вашего ребенка, и со временем все пройдет.





Как узнать, что малыш сыт?

Это кажется очевидным, но малыш показывает, что наелся, если он:

- закрывает рот, когда вы предлагаете пищу,
- говорит «нет»,
- отворачивает голову от предложенной еды,
- отодвигает ложку, миску или тарелку с едой,
- держит еду во рту и отказывается глотать,
- постоянно выплевывает еду,
- пытается вылезти из стульчика для кормления,
- плачет или кричит,
- давится, возникает отрыжка или позывы к рвоте.

Что делать с привередой?

Большинство детей переживают период, когда они едят очень ограниченный набор продуктов. Это нормальный этап развития ребенка. Он называется пищевой неофобией, то есть боязнью новых продуктов. Вашему малышу нужно время, чтобы убедиться, что данная еда безопасна и вкусна. Кроха поймет это, наблюдая, как вы и другие члены семьи едите ее. Постепенно ребенок расширит свой рацион, но некоторым малышам требуется больше времени, чем другим. Чтобы помочь крохе и сохранить спокойствие, следуйте нашим советам:

Ешьте с малышом как можно чаще. Дети учатся есть незнакомую еду, глядя, как ее едят родители и другие дети.

Хвалите продукты, которые едите. Родители являются примером для подражания, поэтому если вы хвалите еду, малыш попробует ее более охотно.

Пусть малыш ест в компании других детей как можно чаще. Пригласите на чай приятеля из группы в детском саду. Возможно, ребенок станет есть лучше в компании ровесника.

Установите режим, подразумевающий три основных приема пищи и два-три перекуса до и после дневного сна. Старайтесь его соблюдать. Детям нравится режим— когда они знают, чего ожидать. Кроха не будет хорошо есть, если он слишком голоден или сильно устал. Не предлагайте много еды перед сном. Дайте малышу что-нибудь перекусить или попить, а полноценно он поест, когда проснется.

Предлагайте два блюда за один прием пищи: основное блюдо и десерт. Малышам часто надоедает один и тот же вкус. Два блюда дают две возможности получить необходимые калории и питательные вещества. Также это разнообразит набор продуктов в каждом приеме пищи.

Ограничьте время приема пищи 20-30 минутами. И согласитесь, что по истечении этого времени малыш вряд ли еще что-то съест. Лучше подождать до следующего перекуса или полноценного обеда и тогда предложить малышу еду, чем пытаться заставить его съесть больше, растягивая трапезу до бесконечности. Большинство детей съедают столько, сколько им нужно, в первые 20 минут.

Хвалите ребенка, когда он хорошо ест, так как похвала благотворно влияет на детей. Если вы обращаете на малыша внимание только тогда, когда он не ест, ребенок может начать отказываться от пищи ради вашего внимания. Дети рады вниманию, даже негативному. Если малыш поел мало, уберите тарелку без комментариев и считайте, что ребенок сыт.

Давайте маленькие порции. Малыша может смутить большая порция, и аппетит пропадет. Лучше предложить небольшую порцию, а когда ребенок с ней справится, предложить ему добавку.

Предлагайте пищу, которую можно есть руками, как можно чаще. Позвольте ребенку устроить беспорядок за столом. Малышам нравится, что они могут самостоятельно есть пальчиковую еду.

Ешьте в спокойной обстановке, не отвлекаясь на телевизор, игры и игрушки. Дети могут сконцентрироваться только на чем-то одном, поэтому им будет трудно сосредоточиться на еде.

Помните, если вы едите не дома, малыш может отказаться пробовать еду в незнакомом месте. Поэтому возьмите с собой что-нибудь перекусить, чтобы кроха продержался до следующего приема пищи в привычной ему обстановке.

Привлекайте детей к покупке продуктов и сервировке стола. Пусть малыш положит на стол тарелки и приборы. Так формируется позитивное отношение к еде и приему пищи.

Привлекайте малыша к готовке, если у вас есть время и терпение. Перекладывая и трогая продукты без необходимости их есть, малыш привыкает к новой еде и может с большей вероятностью захотеть ее попробовать.

Меняйте обстановку приема пищи. Например, отправьтесь на пикник. Эта веселая трапеза порадует малыша и позволит ему увидеть, как другие едят с удовольствием.

Чего не следует делать?

Не торопите. Некоторые малыши едят медленно. Торопя ребенка, вы снижаете его аппетит.

Не заставляйте малыша есть, когда он показал, что уже сыт. Никогда не заставляйте доедать все, что лежит на тарелке.

Не стоит убирать еду, от которой малыш отказался, и предлагать взамен что-то другое. Ребенок скоро начнет этим пользоваться. Всегда лучше предлагать пищу, которую ест вся семья. Примите как данность, что малыш предпочитает некоторые блюда другим. Старайтесь при каждом приеме пищи предлагать ребенку один вариант, который, вы знаете, он захочет съесть.

Не предлагайте десерт как награду за основное блюдо. Вы сделаете десерт более желанным, чем главное блюдо.

Не предлагайте много молока или фруктового сока менее чем за час до еды. Эти напитки снижают аппетит. Если малыш хочет пить, дайте ему воды. Старайтесь не использовать бутылочки. Давайте напитки, включая молоко, в чашке или поильнике.

Не предлагайте перекусить перед или сразу после основного приема пищи. Также не давайте ничего вскоре после еды, если ребенок плохо поел. Хочется это сделать, чтобы быть уверенным, что малыш хоть что-то съел. Однако лучше соблюдать режим и подождать до следующего перекуса или полноценного приема пищи.

Не думайте, что малыш никогда не будет есть пищу, от которой отказался. Вкусы меняются со временем. Некоторым детям нужно предложить еду 10 раз и больше, прежде чем он решится ее попробовать.

Наконец, не вините себя, если прием пищи обернулся катастрофой. Оставьте это в прошлом и позитивно думайте о следующей попытке. Родители тоже учатся, совершая ошибки.

МАЛЕНЬКАЯ СТОЛОВАЯ: 6 РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Для того чтобы установить с едой здоровые отношения, необходима отдельная столовая зона. Пусть не целая комната, а хотя бы часть гостиной или кухни – даже небольшое, но правильно организованное обеденное пространство объединяет людей, подводит их к вдумчивому приему пищи, учит не объединять еду с другими занятиями, а значит, культивирует полезные привычки.



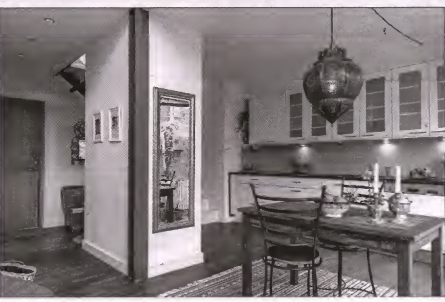
Формально классическая столовая используется нечасто, по особым случаям. Это может быть не только большой праздник, который случается раз в год, но и ежедневный семейный ужин.

1. Акустика

Тут все просто: обустройте свой уголок-столовую помягче, потекстильнее.







Плотная скатерть, тканевые обои (или еще один хороший, достаточно бюджетный и дальновидный шаг – деревянные панели) поглотят звуковые волны. И тогда застольная беседа будет действительно теплой, располагающей, без гулкого эха, которое имеет обыкновение гулять между приборами.

2. Масштаб

Даже если вам очень нравится конкретный набор мебели, исходить в оформлении обеденной зоны придется из масштаба события. И это будет правильно: в первую очередь столовая должна быть удобной и лишь потом – красивой. Хотя это вовсе не значит, что придется жертвовать красотой! Круглый стол вмещает большее количество людей, чем квадратный или прямоугольный, а сервант и буфет при всем их великолепии и функциональности – предметы не первой необходимости. Еще одна прекрасная идея для компактной столовой – приставной стол.

3. Осветляем пространство

Наверное, вы и сами заметили, что столовые, даже самые изысканные, как правило, декорированы и отделаны в светлых, нейтральных тонах. Тогда на первый план в качестве украшения выступают цвета блюд, живых букетов, сервировочных деталей. Темные оттенки «сужают» пространство, «запирают» гостей за столом, а это не совсем наша цель.

4. Больше освещения

Лучше, конечно, естественного. И потому при распределении зон в квартире или доме старайтесь подвинуть обеденный стол поближе к окну. Ну а для темного времени суток понадобится хороший рассеивающий светильник. В первую очередь это подвесная люстра.

5. Используем зеркала

Конечно, никого не обманешь отражающими иллюзиями, но зеркала умеют создавать красивые визуальные эффекты. Что ими дублировать? Блестящие предметы интерьера и сервировки, например, подсвечники и серебряные столовые приборы. В особенно шикарных случаях – ведерко для шампанского, например. Хорошо зеркало работает в том случае, если дублирует количество еды на столе – это старинный трюк, который рекомендуют и специалисты по фэн-шуй, и западные дизайнеры.

6. Поддерживаем разговор

Да что скрывать, оживленные диалоги за столом поспорят за звание главного украшения вечера даже с вкуснейшей едой! Что мы имеем в виду в данном случае? Не перекрывайте людей, сидящих друг напротив друга. Вазы с цветами и фруктами – это очень красиво, но разве с ними поговоришь? Пусть ни одна деталь сервировки не мешает гостям общаться.

Катя Стромова

ПРОДАМ /КУПЛЮ

• Продам фатиновые, гипюровые, газовые шарфики, косынки, накидки в большом ассортименте. Наш магазин: **www.nakidka.com**
Тел. (253) 230-9738 Анна
Тел. (206) 372-8983 Таня

For sale 2010 Mercedes-Benz ML 350. 44,900 miles. Rebuilt Title. Price: $23,500
Тел. (425) 615-0950

Продам бизнес по уборке офисов. Цена $4,000 на $1,000 дохода в месяц. Оставьте сообщение.
Тел. (425) 268-7873

Продается молочная коза, козье молоко. г. Auburn.
Тел. (253) 886-9222

Принимаем рекламные объявления в раздел Classifieds/ РАЗНОЕ до 24-го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя "Perspective". You may also send your Classifieds order by email to: info@perspectiveus.com

СПРОС ТРУДА

Детский Садик "Пчёлка" в г. Kirkland, приглашает на работу молодого воспитателя и помощника воспитателя. Необходимые качества – креативность, энтузиазм и инициатива.
Тел. (206) 552-3964

Компания Viola Cleaning Service предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов. Хорошая зарплата. Знание английского языка необязательно. Наличие собственного транспорта обязательно. Хороший работодатель.
Тел. (206) 465-4103

Ищем помощницу по хозяйству, ответственную, умеющую и любящую готовить. Part time, несколько раз в неделю по несколько часов в день. г. Redmond, рядом с Microsoft.
Тел. (206) 250-5126

В компанию по работе с паркетом требуется помощник. Часовая оплата. Обращаться по телефону
Тел. (425) 737-9788

СПРОС ТРУДА

Русский магазин "АРБАТ" в городе Kirkland 12053 124th Ave NE, приглашает на работу женщину продавца (опыт работы приветствуется). Знание английского обязательно. Тел. (425) 825-5830

• В Adult Family Home требуется женщина Caregiver на выходные дни. Минимальный английский обязателен. Mountlake Terrace. **Тел. (206) 919-4060**

• Требуются сотрудники в дома по уходу за больными людьми. Знание английского и все необходимые документы желательно.
Тел. (206) 399-3939

• В детский садик нужна няня, любящая детей.
Тел. (206) 334-0607

• Требуется учитель математики , русского языка, музыки и художник. Звонить по телефону **(206) 334-0607**

• Требуются на работу ответственные женщины для уборки домов и квартир с опытом. Английский не обязателен. Хорошие условия для работы. Оплата по договоренности.
Тел. (206) 412-5242

• Американская компания приглашает на part and full time желающих иметь гибкий график работы. Хорошие деньги, возможности... Русская линия.
Тел. (253) 632-5039

• Требуются рабочие для уборки апартментов, домов и офисов... Гибкий график работы, наличие машины обязательно.
Тел. (206) 359-1063

• Требуется человек по уходу за детьми и небольшая помощь по дому (желательно не старше 40 лет).
Подробности по телефону **(206) 387-7812**

• Ищу девушку для работы на уборках. Работа в г. Seattle. Водить машину обязательно.
Тел. (253) 335-5457

• Для строительства дома требуются: Framer, Plumber, Roofer, Siding, Flooring (паркет), электрик, столяр, укладчик камина, штукатур, плиточник, маляр.
Тел. (206) 229-9403

• Требуется женщина для уборки домов в г. Рентон. Full or part time. Хорошая зарплата.
Тел. (253) 334-6551

СПРОС ТРУДА

Требуются люди для уборки офисов.
Тел. (425) 320-9771 оставьте сообщение

Предлагаем работу по уходу за пожилыми людьми (Caregiver). Хорошие условия.
Обращайтесь по тел. **(425) 350-3598** Лиля

V & V Transportation LLC, приглашает на работу водителей CDL класса A, 48 штатов. Хорошие условия работы, постоянные рейсы. Опыт работы не имеет значения. Компания предлагает все условия работы.
Тел. (917) 940-5667

Приглашается женщина в Adult Family Home по уходу за престарелыми людьми в г. Renton. Английский обязателен.
Тел. (206) 793-1716

Предлагаем работу по уходу за пожилыми людьми (Caregiver). Хорошие условия.
Тел. (425) 350-3598 Лиля

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

Кузовной ремонт автомобилей любой степени сложности по оптимальным расценкам в регионе. Восстановление автомобилей после повреждений, наступивших в результате ДТП. Специальные технологии, включая работы со сваркой алюминия, покраска кузова или отдельных запчастей. На месте установим стекла, заправим кондиционер и поменяем масло и колодки.
Тел. (425) 876-9916
www.AutoSQS.com

Ремонт компьютеров XP, VISTA, WIN 7/8. Перегрузка операционной системы. Вирусы, медленный, чистка, recover data, upgrade hardware/software, set-up router, losing connection.
Тел. (253) 326-3631

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов.
Тел. (425) 785-4930
Тел. (425) 985-0803

• Диагностика Check Engine, ABS, TCS, Air Bags, 4x4, A/C кондишин, ECU. Программирую ключи на BMW, Mercedes и другие машины. **(253) 709-9412**

• Малярные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка мебели, кабинетов. Замена карпета на ламинат, бамбук.
Тел. (425) 869-8908

• Профессиональный ювелир – сделает любые работы. Могу обучить профессии.
Тел. (425) 333-0844

• Внутренние и наружные работы – высокого качества в квартирах и домах. Drywall, Дерево и Покраска.
Тел. (425) 333-0844

• Логопед. Работаю с разными возрастами русскоговорящими и румыноговорящими.
Тел. (425) 208-5329

• Присмотрю за вашими детьми у себя дома. Живу недалеко от Green River College. **Тел. (206) 551-7799**

• Работа на дому. Ручное вязание орнаментом (спицы). Шитье (своя Heavy Duty machine, surger). Декорирование шерстью.
Тел. (206) 321-9528
(Звонить после 17:00)

• Профессиональный супервайзер визитов с детьми по указу суда. Наблюдение за визитами и написание репортов. Аккредитация во всех судах (MSW).
Тел. (206) 664-1810

• Даю уроки игры на скрипке для всех возрастов.
Тел. (206) 313-4761 Рая

Сдам комнату девушке или женщине в доме. г. Lynnwood, рядом Allderwood Mall и I-5.
Тел. (206) 331-8127

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:
• Визы: гостевые, студенческие, рабочие, жениха и невесты, воссоединение семьей.
• Подача документов на гражданство США.
• Обмен/ Получение/Подача на гринкарту.
• Классы на гражданство/ английский язык
• Услуги переводчика в Иммиграционном Центре
• Нотариус/письменные переводы/паспорта.
Тел. (425) 350-3588

Ремонт и покраска домов – внутри и снаружи.
Тел. (253) 250-5957

Ремонт машин по вызову. Помощь на дороге и на дому КРУГЛОСУТОЧНО. Быстро и выгодно.
Тел. (425) 679-2500 Григорий

HOME IMPROVEMENT SPECIALIST
• Electrical • Carpentry
• Appliances • Plumbing
• Painting
Тел. (253) 886-4427

Руководитель камерного оркестра преподает уроки, сочинение музыки (композиция). Прием детей с 10 лет.
Тел. (425) 260-7853
Сергей, Марина

Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, фантазии, творчества. Благодаря моим урокам фортепиано и пения у них это получится.
Ольга - (425) 638-2862



Звоните в редакцию
425. 614. 1700

СНИМУ / СДАМ

• Сдаётся комната в г. Renton близко I-405 на exit 5, колледж и все магазины рядом.
Тел. (206) 375-8477

• Сдаётся комната в г. Federal Way, недорого, близко I-5, 18 freeway and shopping center.
Тел. (253) 335-1874

• Сдаётся комната с отдельным входом, 1 BD, со всеми удобствами. Кухня, ванная, туалет, стиралка, сушилка. Пол паркет. Federal Way, тихий район. **Cell (253) 632-1695**

• Недорого сдается квартира в районе г. Everett, имеется отдельный вход, кухня, душевая.
Тел. (425) 876-2372 Ольга

• Сдаётся дом в г. Marysville. 3 спальни, 2 туалета, 2 гаража. Большой двор. $1400
Тел. (425) 344-1875

Молодая девушка ищет roommates для нового дома. Рядом Costco, Winco и Everett Mall. 10 минут от Boeing.
Тел. (425) 512-7376

Сдаётся дом 3BD в г. Auburn (20th St and Scenic Dr. SE) около 1800 sq. ft., + гараж на 2 машины, большая парковка перед домом, тихий район, джакузи, можно сделать огородик.
Rent: $1590
8-я программа – OK
Тел. (253) 389-9110
(425) 298-5650

Room for rent in the city of Auburn.
Тел. (253) 561-5267

Room for rent in the city of Fife.
Тел. (253) 347-5590

Дуплекс в рент. 2Bd, 1 1/2 BA,
1 car garage, fenced back-yard $1,050 / month, вода включена
Federal Way, близко к Valley Harwest
Тел. (253) 220-3701

Сдается 1-й этаж дома в городе Kent-Covington. 3 BD 1 BA. Рядом со школой и магазином.
8 программа ok.
Тел. (206) 351-9289

Сдам комнату недорого.
Тел. (206) 240-5623

OFFICE SPACE FOR RENT

Office Space available for Rent in Bellevue. Grow your own business. Great for licensed massage therapist, treatment therapist, naturapath, chiropractor, pediatrician, etc. Rent includes online scheduling as well as telephone receptionist. Rent also includes all utilities as well as online advertising at the online scheduler if needed.

Contract or month-to-month agreement.

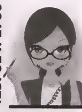
Please contact Mary
(Office Manager) at:
(425) 208-0026
(206) 819-9177



Double clothes rack.
Heavy duty. $100 each
10 available
(425) 343 3731

Спрашивайте в Русских магазинах:
свежий сотовый мёд, мёд с горного разнотравья, воск, прополис.
или узнайте адрес магазина по имейлу:
BEEKEEPER123@YAHOO.COM

Звоните в редакцию
425. 614. 1700



10, 14 PASS
PAVEL TANIAZ LIMO
Awedding Limousine
(253) 632-7285
SPEAK RUSSIAN
go to
WWW.FACEBOOK.COM
(Pavel Limo)



Производим ремонт траков
VOLVO, FREIGHTLINERS, KW, INTERNATIONAL, PETERBUILT.
Находимся в г. Pacific
1140 Valentine Ave. SE
and Stewart Rd. corner.
Rate $50 per Hour.
(206) 255-2007
(206) 790-9987



MP Universal
Профессиональная Видеосъемка и Видеомонтаж
Cell. (206) 856-0982
Home (253) 852-4094



JULY 2014

Tel. (425) 614-1700
Fax (206) 737-8860
E-mail: info@perspectiveus.com

☐	Max. 20 words/слов без рамки	$7
☐	Max. 20 words/слов в рамке	$10
☐	Max. 20 words/слов в черной рамке	$12
☐	Market Place без фото или картинки	$25
☐	Market Place с фото или картинкой	$30

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ НА ОДИН МЕСЯЦ

Последний день для подачи объявлений - 24-го числа

DEADLINE ON 24th

Чеки выписывайте на имя Perspective и присылайте вместе с этим бланком по адресу:

Рекламное обозрение "Перспектива" Russian Advertising Agency "Perspective"

БЛАНК ЗАКАЗА ORDER FORM

Your Name/Ваше Имя: ____

Company Name/Название фирмы: ____

E-mail: ____

Phone Number/Телефон: (   ) Billing Address/Адрес: ____

City/Город: State/Штат: Zip Code:

ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ:

____

Perspective
12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

Signature: ____

Date: Сроком на ☐ месяц

Svetlana Baranchuk
Broker

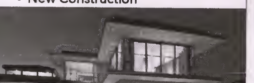
Better Properties NW Real Estate

Cell: (425) 319-5857
Fax: (425) 339-1242
Email: svetlanabar@yahoo.com

Покупка і Продажа Нерухомості

- Homes
- Condominiums
- Land
- Bank Owned
- Short Sale
- New Construction

Bonus



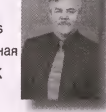
Вы мечтаете купить дом?

Ваша мечта станет явью, если Вы позвоните по одному из этих телефонов:
Cell. (253) 334-6452
Home (253) 939-4522
Off. (253) 630-6316
Fax (253) 630-6319

Помогу Вам купить или продать дом, земельный участок, кондоминиум и при этом сэкономить деньги.

Для покупающих дом впервые:

- бесплатная помощь в получении займа
- 0-down, 0 - closing costs
- плохая или недостаточная кредитная история - OK





Василий Спатарел Реалтор

"Доброе имя лучше большого богатства, и добрая слава лучше серебра и золота".
Пр. 22:1

Покупка и продажа

- **Домов**
- **Кондоминимумы**
- **Земельных участков**



Olga Lashchivska
Cell. (206) 755-2719
Fax. (253) 528-2233
olgal_83@hotmail.com



GRAND OPENING
Открылся новый салон
Salon Image Plus
(В помещении бывшего Geisha Nails Salon)

Добро Пожаловать!

- химические завивки
- эксклюзивные покраски
- модные стрижки и укладки
- прически для торжественных случаев
- педикюр
- маникюр
- waxing (удаление волос)
- наращивание ресниц
- покраска бровей и ресниц

Отличное качество | Приемлемые цены

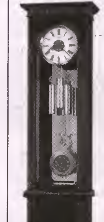
Cell (425) 260-7867
Work (425) 747-6704
salonimageplus@yahoo.com

14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007
Bellevue Ross Plaza

20% off
ДЛЯ НОВЫХ КЛИЕНТОВ

Michael's Watch Repair

Ремонт всех видов часов



Покупка и продажа часов

Замена батареи в часах



Мы покупаем золото и серебро

601 S. Grady Way, Suite R
Renton, WA 98057

Михаил Чоповдя **(425) 226-2156**



Real Estate Broker

Покупка и продажа всех видов Недвижимости

Nick Martyn

Buying or selling a House?

I can help!

(206) 235-9929
Email: nickm@johnlscott.com

John L. Scott REAL ESTATE

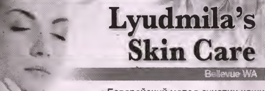
Diana's Day Care
Детский садик

- Работаем 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставляем транспортировку детей
- Принимаем детей всех возрастов
- Индивидуальный подход с любовью и заботой
- Большой опыт работы с детьми
- Преподаем всевозможные уроки
- Различные игры, занятия и развлечения
- Неограниченное домашнее питание
- Самые низкие цены in Seattle

Всегда рады вас видеть!



(206) 914-9340 Таня
Lynnwood, WA 98036



Lyudmila's Skin Care
Bellevue WA

- Европейский метод очистки кожи
- Массаж лица и шеи
- Микрошлифовка кожи
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Удаление волос на лице и теле
- Дизайн бровей
- Покраска бровей и ресниц

(425) 343-5527
Людмила

VIDEO PHOTO KLAS PRODUCTIONS
В БИЗНЕСЕ С 1989

Wedding (Love Story-Video clips)
Special Events, Slide Show

Our packages start from

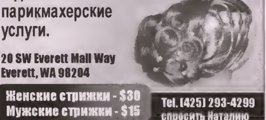


SD Video on DVD......... $799
HD Video on Blu-ray..... $1499
Photo - from.............. $699

www.klasvideopro.com (206) 697-6155

ПАРИКМАХЕРСКАЯ в г. Эверет
www.hairstylistN.com

Я делаю все парикмахерские услуги.



20 SW Everett Mall Way
Everett, WA 98204

Женские стрижки - $30
Мужские стрижки - $15

Tel. (425) 293-4299
спросить Наталию

Albina`s Child Care
Русский лицензированный детский сад и Preschool в South Everett - 186 exit

DSHS - OK

- Принимаем детей с 6 месяцев до 11 лет
- Здоровое домашнее питание
- Основы обучения: занятия русским и английским, математикой, чтение книг и сказок, развивающие игры и т.д.

Работаем 5 дней в неделю с 7 утра до 6 вечера

425. 347. 1528
Марина

Web-site:albinaschildcare.com

Домашний детский сад В КРУГУ ДРУЗЕЙ
18318 23rd Dr SE
Bothell, WA 98012

Опыт работы, отличные результаты и отзывы

- Здоровое домашнее питание
- Занятия музыкой и танцами, гимнастикой для малышей, русским и английским языками, географией и математикой.
- Рисуем, лепим, клеим, много гуляем.
- При необходимости индивидуальные занятия с логопедом

Приглашаются дети до 12 лет на время школьных каникул.

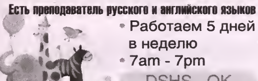
Тел. (425) 488-0131 (425) 273-6136

NICKS PHOTOGRAPHY
Weddings | Engagements | Invitations

cell: (206)391-2799
website: www.nicksfoto.com
e-mail: nicksfoto@hotmail.com

Family Home Child Care
Лицензированный детский сад

Есть преподаватель русского и английского языков



- Работаем 5 дней в неделю
- 7am - 7pm

DSHS - OK

8760 46th PL. W.
Mukilteo, WA 98275

Home (425) 405-3151
Cell (425) 350-4837 Svetlana

Galiaf Corporation (Construction)

- Remodel all house
- Paint (внутри и снаружи)
- Install plumbing (сантехника)
- Drywall (новый, ремонт старого)
- Tile (все работы)
- Finish carpentry (плотницкие работы)
- Cabinets (установка новых и ремонт старых)
- Deck (все работы)
- Doors and windows (замена окон и дверей)
- Hardwood floors & laminate

Cell. (425) 359-9633

Licensed • Bonded • Insured

Сделаем быстро и качественно

Video of your life



- СВАДЬБЫ
- ЮБИЛЕИ И ПРАЗДНИКИ

(206) 427-5830

видеосъемка, монтаж, редактирование
умеренные цены, broadcast качество

Видео и Аудио услуги

- Свадьбы
- Дни рождения
- Торжества
- Видеоклипы
- Аудио запись, фонограммы

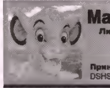


Тел. (206) 661-7782

SKY VideoStudio
206 229-3021
253 856-1075

~Wedding~Love Story~
~Special Events~Portraits~
~Transfer PAL-NTSC~
~VHS-DVD~

www.skyvideostudio.com



Маленький Львенок
Лицензированный детский садик с музыкальным уклоном
г. Bellevue

Принимаем деток с года до 12 лет.
DSHS–OK.

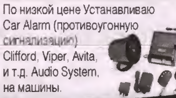
- Хоровое пение
- Ежедневные уроки русского и английского языка
- География стран
- Обучаем счёту на двух языках
- Рисуем красками и карандашами
- 4-х разовое питание

leonardedward1979@hotmail.com (206) 430-1920

ALL SECURE
Auto security & audio installation



По низкой цене Устанавливаю Car Alarm (противоугонную сигнализацию)
Clifford, Viper, Avita, и т.д. Audio System, на машины.



Phone (253) 332-3349 Alex Stefoglo



Принимаем рекламные объявления в раздел Market Place/Classifieds до 24го числа каждого месяца. Заполните бланк заказа на стр. 94 и вышлите в редакцию вместе с чеком на имя “Perspective”

Market Place

DJ Alex – лучшая музыка на Вашем празднике



Дискотека на свадьбы, юбилеи, дни рождения и корпоративные праздники (от 30 до 200 человек).

Лучшая музыка от классики 80х до последних новинок хит-парадов и клубов Москвы, Киева, Европы и Америки. Профессиональный звук и свет. Любые жанры и стили. Ни одного равнодушного гостя.

Звоните: 425-449-0717

www.djalex.us



Your Sister's Closet

DESIGNER CONSIGNMENT
MISSES, PETITES AND PLUS
CHANEL, LV, ST. JOHN, CHICO'S, PRADA

Monday – Saturday: 10am – 6pm
12001 NE 12th St, Ste. 85, Bellevue, WA
(Located across the street from the Crab Pot Restaurant)

YourSistersCloset.com **(425) 223-2100**

Сдаю JET SKI в аренду

А так же ПРЕДОСТАВЛЯЮ УСЛУГИ по транспортировке



Alex
(425) 501-2747

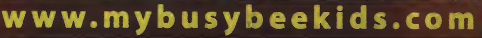
Лицензированный Детский
Садик "ПЧЕЛКА"

В г. Kirkland

- Просторное помещение, отдельная спальня с кроватками
- Занятия музыкой, рисование, лепка
- Основы грамотности, математика
- Развивающие игры
- 5-и разовое горячее питание домашнего приготовления
- Большой оборудованный backyard
- Уютная домашняя атмосфера!

Мы уверены, что Вам и Вашим детям у нас понравится !!!





Звоните Глебу и Лене
(206) 552-3964 или
(206) 445-4272

ТРЕБУЕТСЯ ВОСПИТАТЕЛЬ НА FULL TIME

СДАЕТСЯ В РЕНТ

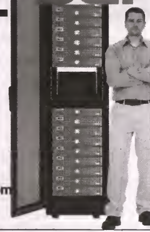


В салоне который расположен в центре г. Bellevue сдается в рент кресло для парихмахера на full and part time.

14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007
(Bellevue Ross Plaza)

(425) 260-7867

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

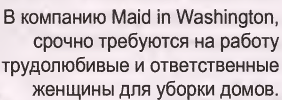


Server / Network
Computer Technician

Good English & 2+ yrs experience is required

Submit resume:
jobs@businesscomputertechnicians.com

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



В компанию Maid in Washington, срочно требуются на работу трудолюбивые и ответственные женщины для уборки домов.

Опыт работы, наличие автомобиля и знание английского языка обязательны. Хорошая зарплата.

Tel. (206) 399-5350



В строительную компанию требуются каменщики, рабочие подрядчики.



Ivan Solomonov
Ph. 206-436-9984
email: ivan@primestonemason.com
www: primestonemason.com

В Bellevue в салоне **Magic Beauty** сдается в рент кресло для парикмахера.

Адрес: 1803 132nd Ave. NE
Ste. #2 Bellevue, WA 98005

(425) 830-8697

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются работники по строительству:

SIDING, FENCING, DECKING

Полные и не полные рабочие часы.
Северная сторона.

(253) 394-6696

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Предлагается работа в вечернее время для семьи из 2-3 человек, по уборке спортивного комплекса.

Южная сторона.

Тел. (253) 394-6696

ТРЕБУЕТСЯ ВОДИТЕЛЬ

Требуется водитель на flatbed в траковую компанию, возможно без опыта. Оплата на процент или по милям.

Email: dubnotrans@gmail.com

(360) 761-8831

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуется работник по уходу за пожилыми людьми с проживанием. Bellevue.

Тел. (206) 992-1634

MRIYA TRUCKING LLC

Hiring Class A CDL Drivers & Owner Operators. Pay up to $0.42/mile.

Contact: Anatoliy (253) 880-9891



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются рабочие для уборки домов.

Высокая зарплата. Гибкий график работы. Необходимо иметь свою машину. $15-$17 в час (зависит от опыта).

Тел. (206) 914-6399
Тел. (206) 914-7086

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Ищем женщину по уходу за больной женщиной с проживанием и полным обеспечением. Оплата по договоренности.

(206) 755-5753 или
(425) 827-4064

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется водитель CDL класса или водитель с траком на работу по штату Washington.

Оплата от $900 до $1500 в неделю.

Тел. (206) 551-7798 Андрей

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

B Adult Family Home в г. Federal Way



требуется caregiver (женщина), с опытом работы. Английский и все классы обязательно.

(253) 722-3011
(253) 508-2157

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Art's Painting принимает на работу маляров на full or part time для наружной и внутренней покраски. Необходимо иметь свой транспорт и инструмент.

Тел. (206) 250-6746 Артур

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Срочно требуются честные и трудолюбивые люди для уборки домов и офисов. Хорошая зарплата: 60% от чека. Необходимо иметь свою машину и business license.

Принимаем людей на part/full time.

(253) 508-8301

В детский сад

г. Newcastle

требуется няня на полный рабочий день с Сентября.

Звоните **(425) 442-7692**

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Приглашаем на работу людей по уборке домов и офисов в районах Eastside & Puget Sound. Полный и неполный рабочий день. Хорошая оплата.

Тел. (206) 214-8555
Tom@EastsideHomeCleaning.com
www.EastsideHomeCleaning.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется ответственная женщина для уборки домов в г. Сиэтл.

Тел. (206) 307-9223

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

В компанию

требуются плиточники с опытом работы.

Experienced tile setters wanted.

Tel. (253) 335-1137

Григорий Горин

МОНОЛОГ СТОРОЖА

С преступностью у нас плохо. В смысле — хорошо! В смысле — нет ее. В смысле — есть, но мало. Не то что, скажем, на Западе. Там действительно разгул. Стреляют, грабят на каждом шагу. Потому что там оружие продается, как у нас мороженое, — в любом ларьке пулемет купить можно. А у нас с этим строго. Не то что, скажем, пистолет или ружье — утюг тяжелый преступник не достанет...

Но все-таки, конечно, грабежи еще встречаются в отдельных случаях. Вот у нас в прошлом месяце гастроном ограбили. Крупное дело было: вахтера связали, замок автогеном вырезали, витрину — алмазом... Взяли два пол-литра, сырок «Дружба», полбуханки черного... Сразу видно — шайка действовала. Засыпались они на ерунде. Потому как не профессионалы: им бы после грабежа затихнуть, спрятаться, в подполье уйти, а они наутро пришли посуду сдавать. Их и замели...

Или другой случай был: решили двое кассу в магазине ограбить. Но тоже, видать, не профессионалы: им бы с утра в магазин прийти, когда народу мало, а они вечером притащились, после работы, в час «пик». Народу полно, к кассе не подберешься. Им бы встать как людям в очередь, а они, не профессионалы, решили схитрить. «Граждане, говорят, разрешите нам к кассе подойти, нам только кефир без сдачи выбить...». А зачем, спрашивается, человеку после работы кефир?! Народ сразу заподозрил неладное, скрутили их, сдали в отделение...

Но самый интересный случай грабежа я лично наблюдал на прошлой неделе. Пришел я вечером к себе на работу, вышел во двор. Сижу, курю, дежурю, одним словом. Вдруг вижу — земля шевелится. Думал, почудилось, однако пригляделся — точно, шевелится, копают ее изнутри. Наконец разверзлась земля, вылезают на поверхность трое с отбойными молотками, с пистолетами, в черных масках — ну, ни дать, ни взять — фантомасы... Наводят на меня оружие, кричат: «Руки вверх!»

Ну, мне что, я человек маленький, сторожем работаю. Поднимаю руки. Один из фантомасов мне говорит:

— Открывай, дед, свой ювелирный магазин!

— Какой такой «ювелирный»? — спрашиваю.

— Как это — какой? Разве это не ювелирный магазин?

— Да вы что, — говорю, — ребята? До ювелирного отсюда два квартала. Вы же не в том направлении прокопались...

Охнули они, маски у них аж потом прошибло.

— Как же так? — говорят. — Неужто опять промахнулись?!

Тут один из фантомасов начинает на себе рубаху рвать, впадает в истерику.

— Завязываю, — кричит, — с этим делом! Отказываюсь работать при такой бестолковщине!!

— Что ж вы, ребята, — говорю я им, — вслепую копаете? Вам бы хоть планчик нарисовать, чертежик...

— Да есть у нас чертежик, — плачут. — Специалист чертил, инженер с «Ремонтгаза»... Третью неделю с этим чертежиком под землей ошибаемся...

Вижу: люди совсем умаялись, дал я им закурить, успокоились помаленьку.

— Придется нам, батя, — говорит один из них, — твое заведение ограбить. Не зря же мы к тебе тоннель прорыли. Ты чего стережешь?

— Базу стерегу, — отвечаю. — Базу товаров местной промышленности.

— Давай ключи, — говорят, — а не то мы замки посшибаем!

— Какие, — говорю, — замки? У нас склад на фотоэлемент поставлен, на автоматику...

— Выключай, — кричит, — автоматику!

— Чего ее выключать, — говорю, — когда она не включается? Мы ее, вишь, накоротко замкнули, чтоб на ней чайник сподручней кипятить было, а она чего-то и сломалась... Так что заходите, не беспокойтесь.

Они на меня с подозрением смотрят, спрашивают:

— А какие товары на складе?

— Разные, — говорю, — всевозможные... Плащи-болоньи, обувь женская на шпильках микропористых, рубахи нейлоновые, герметические... Бери — не хочу!

— Сам, — говорят, — бери! Нам это и даром не надо...

— Несознательные вы, — говорю, — молодые люди. Обчистили бы склад, большую пользу государству принесли... Здесь ведь на тыщи рублей товару навалено. Чего с ним делать? Продать нельзя, выкинуть жалко, только и надежда, может, кто упрет сдуру...

— Нет, — говорят, — не проси, не хотим!

— Эгоисты вы, — говорю, — несознательные люди!

— Отцепись, дед! — кричат. — Сам ты несознательный! Ты на кой черт такой склад стережешь?

— Дураки вы, — отвечаю. — Я его не затем стерегу, чтобы кто чего не взял, а я его затем стерегу, чтоб сюда кто чего лишнего не подбросил...

Тут с одним из фантомасов опять истерика случилась. Рвет он на себе рубаху, орет:

— Завязываю, братцы! Нету никаких сил! Надо ж сначала повысить качество продукции, а потом уж ее растаскивать! Отпустите меня к прокурору!

Ну, отпоил я его валерьянкой, успокоил. Посовещались они. Вижу, собираются снова под землю уходить. Один на прощание мне и говорит:

— Давай, папаша, мы у тебя хоть часы снимем, а то ведь совсем так дисквалифицируемся.

— Берите, — говорю, — на здоровье! Только они у меня после ремонта гарантийного... Наполовину работают: тикать тикают, а стрелки не ходят.

— Ладно, — говорят, — все равно давай. Мы их внизу заместо компаса используем...

Взяли они часы, спустились в тоннель, я их сверху землицей присыпал. Хотел в милицию позвонить, но потом раздумал. У меня на часах стрелки как раз на районное отделение направлены были, так что ежели они с огоньком работать будут, то к утру там вылезут...

Детский лепет

-Мам, а у меня будет братик или сестрёнка?
-Не знаю. Давай, если будет сестрёнка, назовём её Марусей?
-Нет, давай лучше Машей Дятловой.

•••

-Лёнь, иди встань тогда в угол.
(Через 5 минут, Лёня сидит на стульчике в углу, нога на ногу, на коленях целая чашка с шоколадными подушечками, конфетами и кукурузными палочками).
-Я же просила тебя встать в угол.
-А вдруг я устану.

•••

Случай в саду в раздевалке.
Лёня: Надя, у меня вкусная конфета, я тебя угощаю.
Надя (улыбается, расцвела): Лёня, спасибо, я тебе сейчас тоже что-нибудь найду (лезет в шкафчик).
Приходит Соня.
Надя Соне: А мне Лёня дал конфету!
Соня: Ну и что, конфета – это ещё ничего не значит.

•••

-Лёнька, "Н" и "О" – что получится?
- "Ви-тя".

•••

- Мам, а кто такой профессор Енотов?
- Не знаю.
- И я не знаю.

•••

-Мам, что ты там говорила: "Рыба рот открыла и забыла, какую песню пела?"
- Нет. "Открывает рыба рот, и не слышно, что поёт".

•••

Лёня, 5 лет. Звонит Соне:
- Сонь, привет, пойдём со мной гулять, ведь я могу одной ногой бегемота победить. Я тебе по военному телефону звоню.

•••

Идёт по улице наш участковый в фурашке.
- Смотрите!!! Милиция в шлеме!!!

•••

- Нас сегодня с Соней Оксана Викторовна в угол поставила.
- За что же?
- А мы на ушах по ковру ходили.

•••

-Мамочка, как хорошо, что прекрасно тебя любить!

•••

- Смотрите, у меня труба позорная (подзорная).

•••

- Мамочка!!?? А когда ты была маленькая, я где был?
- Малыш, когда я была маленькая, тебя не было.
- А в каком доме я тогда жил?

•••

- А я вот хочу братика.
- Может сестрёнку? у неё косички будут, платья красивые....
- Ну ты же у меня итак девочка, а я хочу братика!

•••

- Мама, а ты себя любишь?

•••

- Скажите люди добрые, где мои носки с лефами? (со львами)

•••

- Дайте мне пачку куриную, я курить буду.

•••

Лёня, 4 года:
- Мамочка, а ты знаешь, что все мальчики – козлы?

Катя:
- Лёнь, ты хоть знаешь где у коровы молоко?
Лёня:
-Хм... В животе что ли?

•••

РАБОЧИЙ ПЕРЕКУС С УДОВОЛЬСТВИЕМ И ПОЛЬЗОЙ

Достаточно ли вам питательного завтрака и полуденного ланча для продуктивной работы и хорошего самочувствия на весь день? Ваш ответ – «Нет, не хватает»? Не стоит беспокоиться: ваши коллеги, вероятно, ответили бы так же.



Более того, диетологи не только не запрещают перекусы, но и советуют перекусывать между основными приемами пищи – чтобы избежать умственного переутомления и... не полнеть. Секрет здесь в том, что второй завтрак и ожидание полдника – это хорошая мотивация, чтобы не переедать во время обеда. А слишком сытный обед, как показывает практика, вызывает сонливость!

Однако очень важно знать...

Более того, диетологи не только не запрещают перекусы, но и советуют перекусывать между основными приемами пищи – чтобы избежать умственного переутомления и... не полнеть. Секрет здесь в том, что второй завтрак и ожидание полдника – это хорошая мотивация, чтобы не переедать во время обеда. А слишком сытный обед, как показывает практика, вызывает сонливость!

Однако очень важно знать...

Как не нужно перекусывать

К огорчению диетологов, довольно распространенные современные перекусы включают:

- кофе из автоматов с печеньем или магазинными сухариками
- сладкие газированные напитки
- чипсы, карамельки, шоколад

Про вред каждого из таких перекусов можно говорить отдельно и долго. Достаточно учесть, что «автоматный» кофе со сливками часто ненатуральный и очень калорийный, а в комплексе с печеньками и конфетами равноценен обычному обеду. Любимые в жаркое время года лимонады усиливают жажду и аппетит. Чипсы же – источник трансжиров, частых виновников лишних сантиметров на фигуре.

Отдельно стоит отметить особенное свойство «кока-колы». В ней есть аспартам (Е951),

который вызывает приторность во рту и... желание глотнуть очередную порцию напитка.

Однако вся эта информация не должна тебя расстраивать: в правилах рабочих перекусов на самом деле больше «можно» и «полезно», чем «запрещено».

А можно и полезно, чтобы между основными приемами пищи в меню присутствовали:

- пектины – сложные углеводы, которые в обилии содержатся в перце, моркови, тыкве, яблоках, сливе, цитрусовых фруктах и снижают уровень сахара в крови;
- жирные кислоты и минеральные вещества, обеспечивающие сытость и творческую энергию (ими богаты разные виды орешков);
- кисломолочная составляющая – для нормализации пищеварения;
- немного мучных изделий, но только из цельного зерна.

Находим альтернативу

Итак, потребление сладостей в рабочее время нужно строго лимитировать. Ведь при утомлении, мелких стрессах легко съесть целый шоколадный батончик. Это – то же количество калорий, что и в обеде из 2-3 блюд. А нужен ли тебе второй ланч?



Безболезненно заменить сладкий антидепрессант можно сезонными фруктами.

К слову, фрукты, кроме прочего, насыщают организм антиоксидантами, что полезно в начале рабочего дня. И особенно – если вы трудитесь за компьютером.

Таким образом, пара яблок, груш или бананов – лучший выбор для утреннего перекуса.

Хорошее время для фруктовой трапезы – 12 часов дня.

Вкусной и здоровой альтернативой чипсам и сухарикам могут стать цельнозерновые хлебцы. В них в достаточном количестве содержатся витамины для бодрости и клетчатка для работы желудка. Бутерброд с таким хлебцом и авокадо – прекрасный источник энергии в дневное время.

Но заменить привычные мучные вкусности можно и другим летним блюдом:

Яблочное печенье для рабочих перерывов

Ингредиенты:

- яблоки – 2 шт. (570 г)
- морковь – 1 шт. (230 г, можно заменить небольшим куском тыквы)
- овсяная мука или перемолотая крупа «Геркулес» – 100 г
- размягченное сливочное масло (82,5 %) – 1 ст. л.
- немного корицы

Как готовить:

Яблоки и морковь нужно натереть на крупной терке, смешать с остальными ингредиентами. Противень застелить бумагой для выпекания, из готовой массы сформировать шарики и выложить на него, приплюснув сверху. Выпекать в духовке при температуре 180 градусов примерно 30 минут.

В 100 граммах печенья – 90,9 ккал: 1,9 г белков, 2,2 г жиров, 15,9 г углеводов.

Кроме этого, на полдник полезно есть грецкие орехи, миндаль, фундук (они питательнее, чем сухарики из ближайшего супермаркета!)

А еще для дневного перекуса стоит запастись йогуртом, кефиром или творогом. При этом йогурт можно есть с мятыми ягодами и семечками тыквы, а творог станет более питательным, если заправить его медом.

Экспериментируйте с приготовлением десертов для себя – и вы легко отучитесь от вредных снеков!

Как сделать банановый десерт

Нарежьте кружочками или измельчи банан, залей его некалорийным йогуртом и оставьте на несколько часов в морозильной камере (лучше – на ночь).

Кстати, кисломолочные продукты и цельнозерновой хлеб подойдут и для последнего – вечернего перекуса.

Если же ощущение голода и жажды возникает на работе часто и кажется, что обеда и 2 перекусов мало – больше пейте. Да-да, простое обезвоживание можно принять в жаркое время года за сильный аппетит. Однако вместо сладкого кофе и магазинного лимонада пейте воду с лимонной цедрой.

Привычка пить избавит вас от другой распространенной слабости – использовать еду как избавление от стрессов и нервозности.

Перекус для выходного пикника

Это все, конечно, будничные варианты правильного питания.

Но если вы собираетесь провести летние выходные дни с семьей на природе, и основным вашим обеденным блюдом станет шашлык – для перекусов идеально подойдут соки и морсы.

Томатным соком полезно запивать прожаренное на костре мясо, колбаски, запеченную картошку. В нем – и пектин, и обилие витаминов, и калорий немного.

Сладкие нектары (яблочный, яблочно-вишневый, яблочно-морковный) подчеркивают вкус мяса, нормализуют процесс переваривания сытного обеда и кислотно-щелочной баланс. Плюс ко всему любой подобный нектар, как и морс, насыщает организм энергией, которая так нужна для общеукрепляющих игр на свежем воздухе.

Алла Пилипенко

АВСТРАЛИЯ ОТ А ДО Я
ЗНАКОМСТВО ПО АЛФАВИТУ

В июне отмечается День основания Австралии. Эта страна всегда являлась загадочной и необычной – и по своей растительности, и по своей фауне. Даже зима на Зеленом континенте наступает тогда, когда у нас приходит лето! Познакомимся с Австралией «по алфавиту».



Монолит Айерс-рок, который австралийские аборигены раньше называли Улуру, – скальное образование из песчаника. Оно постоянно меняет свой цвет, становясь то красным, то лиловым, то золотым, то – к ночи – черным. Он имеет овальную форму и гордо и одиноко возвышается среди пустынной равнины. Длина и ширина Айерс-рок составляют более 3 километров, а ее стены изрезаны древними наскальными рисунками и резьбой. Иногда монолит сравнивают с лежащим на боку слоном. Он находится на севере Центральной Австралии, в 450 километрах от города Алис-Спрингс.

Бумеранг – особый метательный снаряд. Теперь это еще и модный сувенир, который туристы всегда привозят из Австралии. Есть что-то магическое в моменте, когда запускаемый бумеранг возвращается обратно!

Вомбат – милейшее травоядное животное, чем-то похожее на небольшого медведя. Он водится только в Австралии. У него мощные лапы с большими когтями, маленькие глазки и коротенький хвостик. Лучше всех вомбата описал известный английский натуралист и писатель Джеральд Даррелл: «...На первый взгляд, вомбат напоминает коалу, но у него гораздо более плотное сложение, и он больше смахивает



на медведя. У него сильные, короткие, слегка искривленные ноги, и косолапит он совсем по-медвежьи. Зато голова похожа на голову коалы – круглые глаза-пуговки, овальная плюшевая заплатка носа и бахрома вокруг ушей. Выйдя из кустов, вомбат на секунду остановился и с каким-то грустным видом чихнул. Потом встряхнулся и уныло, волоча ноги, зашагал прямо на меня – этакий игрушечный мишка, который знает, что дети его разлюбили. Совершенно убитый, ничего не видя перед собой, он продолжал приближаться ко мне, явно поглощенный какими-то мрачными мыслями».

Голубые горы. Эти удивительные песчаные горы находятся в Новом Южном Уэльсе. Их стены изрезаны глубочайшими впадинами. Растут на Голубых горах, главным образом, древние древовидные папоротники, да голубые эвкалипты. Воздух здесь до предела наполнен эфирными маслами.

Дикая собака динго. Внешне она чем-то напоминает обычную рыжую дворняжку, но, тем не менее, имеет особую историю. Это вторично одичавшая домашняя собака, достаточно опасная в природных условиях. Сейчас динго держат иногда на специальных туристических фермах.

Ехидна. Несмотря на свое название, это очень милое животное, чем-то напоминающее, благодаря своим иглам, ежа, только очень с длинным носом. Ехидна обитает на всей территории Австралии и является единственным млекопитающим в мире, помимо утконоса, которое откладывает яйца.

Золотая акация – официальная национальная цветочная эмблема Австралии и широко распространенный в стране кустарник. Кстати, ежегодно 1 сентября в Австралии отмечается Национальный День Акации.

В Австралии три города, названия которых начинается на букву «и» – Иденхоп, Инверелл и Инглвуд. Но больше про них ничего особенного не скажешь.

Мыс Йорк – самая северная точка Австралийского континента, которая находится на полуострове Кейп-Йорк. Этот мыс омывают Арафурское и Коралловое моря.

Коала и кенгуру – между этими двумя зоологическими символами страны просто невозможно выбирать! Сумчатые медведи коалы, живущие на эвкалиптах и питающиеся эвкалиптовыми же листьями, – просто очаровательны. Как и их сумчатый собрат кенгуру.

Ущелье Лох-Ард с его скалами – одно из красивейших мест Австралии. Ущелье находится в штате Виктория. У него печальная история она названо в честь корабля Loch Ard, потерпевшего здесь крушение 1 июня 1878 года. Из 53 людей, находившихся на корабле, выжило только двое – Том и Ева. Говорят, именно в этом месте, при подходящих условиях, можно наблюдать тени от свечения Млечного Пути.

Молох – австралийская ящерица-шипохвост, которая может достигать в длину до 22 сантиметров. Ее тельце усеяно острыми шипами разных размеров, с помощью которых эта безобидная, в целом, ящерка может защищаться. Обитают молохи в австралийских пустынях.

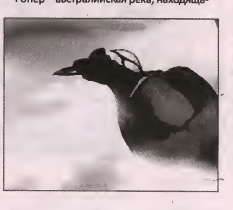
Николь Кидман. Пожалуй, эта рыжеволосая красавица является самой известной австралийской актрисой.

Опал считается национальным драгоценным камнем Австралии. Именно в пустынях этой страны добывается 95% от добычи драгоценного опала всего мира.

«Поющие в терновнике» – знаменитая книга австралийской писательницы Колин Маккалоу, своеобразный ответ американским «Унесенным ветром». Эта прекрасная семейная сага, большая часть действия которой происходит как раз в Австралии, заставила плакать женщин во всем мире. Как и фильм, поставленный по этой книге.

Именно благодаря этому произведению многие узнали немало интересных фактов из австралийских истории и географии.

Ропер – австралийская река, находящаяся на полуострове Арнемленд на севере страны. Эта река известна, например, тем, что ежегодно в октябре на ней проводится «Барра-битва», в процессе которой смельчаки вылавливают рыб баррамунди. Впрочем, не баррамунди одними славится река Ропер, но и, скажем, пресноводными крокодилами.



Сиднейский оперный театр. Это самый знаменитый архитектурный символ Австралии, открытый в 1973 году. Здание оперы стало визитной карточкой Сиднея, и две части его необыкновенной парусообразной крыши красиво отражаются в морской глади. Здание находится под охраной ЮНЕСКО.

Тасмания. Это райский остров к югу от Австралии и одновременно ее штат. Это место уникально по своей растительности – здесь сохранились последние на земле дождевые леса с большой влажностью, где обитает две трети животных, населяющих нашу землю, и еще множество видов живых организмов, не известных науке.

А еще эти края называют «роковыми сороковыми» – здесь выпадает множество осадков и дуют сильнейшие ветра, и только на Тасмании можно увидеть джунгли, покрытые снегом.

Утконос. Это удивительное водоплавающее млекопитающее, которое, как уже было сказано, как и ехидна, откладывает яйца. Хоть и есть в нем что-то утиное, по многим признакам он, тем не менее, близок к рептилиям. Утконос является одним из зоосимволов Австралии – именно он изображен на австралийской монете в 20 центов.

Остров Филиппа находится в штате Виктория, в полутора часе езды от Мельбурна. Пляжи этого парка-острова, занимающего территорию около 100 гектаров, признаны лучшими в Австралии. При этом на острове Филиппа есть заболоченные места с удивительной фауной и множество мангровых деревьев. А среди обитателей здесь встречаются, наряду с коалами, пингвины, морские котики и самые удивительные виды птиц.

Хобарт – столица упомянутого выше австралийского штата Тасмания и второй по старшинству, после Сиднея город Австралии. Он славится тем, что именно отсюда отправляются австралийские и французские Антарктические экспедиции.

Чудная райская птица – одна из разновидностей райских птиц, обитающих на Зеленом континенте. Она отличается красивым оперением, манишкой на груди и пучком из длинных перьев бронзового оттенка на затылке.

Шалашник – еще одна из красивых австралийских птичек, самцы которой отличаются блестящим сине-черным оперением, голубыми глазами и розово-желтым клювом, а самки – желто-зелено-бурым оперением.

Эвкалипт – «фирменное» дерево Австралии, отличающееся особой красотой. Существует множество видов эвкалиптов, большинство из которых дают полезнейшее эфирное масло.

Самая южная точка материка Австралия – мыс Саут-Ист-Кейп на юге Тасмании.

Этот мыс находится на необитаемом полуострове, и омывается как Индийским, так и Тихим океаном. Это суровое и романтичное место.

Город Янг, что расположен в Новом Южном Уэльсе, в 156 километрах от Канберры, называют вишнево-черешневой столицей Австралии. В начале декабря здесь ежегодно проходит Национальный фестиваль вишни и черешни.

Екатерина Щеглова

ГОРОД-ЖЕРТВА
ОДИН ДЕНЬ В ПОМПЕЯХ



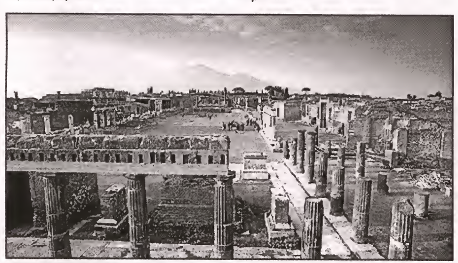
С тех пор как я впервые увидела картину Карла Брюллова «Последний день Помпеи», меня тянуло в это таинственное место. Какие они, Помпеи? Как всё происходило? Смог ли кто-то спастись в этом аду, когда с одной стороны текла раскаленная лава, а со стороны моря поднялась огромная волна и на головы несчастных помпейцев обрушилась смертельная смесь из пемзы и пепла? Эти вопросы волновали меня с детства. И вот, по дороге в Неаполь я оказалась недалеко от вулкана Везувий. Как было не заехать в Помпеи?!

Извержение Везувия произошло в августе 79 года нашей зры. А раскопали Помпеи лишь в середине XVIII века. Но и сегодня археологические работы тут активно ведутся. Предстоит «открыть» еще 20 процентов покрытых пеплом развалин.

Подняться в город руин Помпеи можно по высокой каменной лестнице. И сразу – обвалившиеся стены и много колонн. Удивительно, как в Помпеях до наших дней сохранились Форум с колоннадой, храмы Аполлона, Юпитера, мясной и суконный рынки, Большой и Малый театры, термы, дома и даже скульптуры, мозаики и фрески четырех стилей: инкрустационном (росписи на стенах имитируют облицовку мрамором), архитектурно-перспективном (на стенах изображены колонны, пейзажи, создающие иллюзию уходящего глубоко вдаль пространства), фантастическом (картины с изображением пейзажей и людей в действии) и орнаментальном (изображающем пасторальные картины в обрамлении плоских орнаментов).

Жители Помпей не были готовы к катастрофе, которая продолжалась всего один день, но является одним из самых страшных событий мировой истории. Это был богатый город, где люди много работали и от души развлекались. Здесь были расположены сотни домов, небольших лавок, общественных зданий. Поэтому Помпеи можно считать одним из важнейших источников информации о том, каковы были нравы, быт, культура, искусство Римской империи в I веке нашей зры, и даже о том, как жители Помпей предавались любви...

Помпеи основаны в VII веке до нашей зры, и к моменту своей гибели – в 79 году нашей зры они были цветущим городом с довольными своей жизнью жителями, которых на момент катастрофы насчитывалось 20 тысяч. Дома в городе часто называли в честь известных людей или событий. Здесь есть Дом Фавна, Дом Эпиграмм, Вилла Мистерий, Дом Менандра. Все они были украшены фресками. Например, в Доме Фавна сохранилась фреска, изображающая битву Александра Македонского при Иссе. За 16 лет до последнего дня Помпеи уже страдали от землетрясения, и к 79-му году нашей зры некоторые дома даже не успели окончательно отреставрировать.



Обнаружены руины города были в 1592 году, но глобальные археологические раскопки начались лишь в 1748 году. Сначала археологи думали, что нашли город Стабии, но потом обнаружили табличку с названием «Помпеи» и поняли, что ошибались. Самые активные раскопки проводились в 1808-1814 годах при Мюрате, и к ним даже имела отношение сестра великого французского императора Наполеона Бонапарта – Каролина.

Помпеи были засыпаны мелкими кусочками лавы и пемзы, из которых состоял семиметровый пласт вулканического пепла, накрывший город. Начавшийся в тот момент дождь превратил всю эту массу в грязь, которая, в свою очередь, создала слой от 1,5 до 6 метров, который поглотил город на долгие годы. Под пеплом остались улицы, дома, люди и животные. Всего из 20 тысяч жителей погибло 2 тысячи человек! А пепел долетел до Египта и Сирии...

Главным храмом Помпей был храм Юпитера. Это величественное сооружение построено в 150 году до нашей зры – возможно, на этом месте раньше был зтрусский храм. Он стоит на трехметровом подиуме, его длина 37 метров, а ширина 17 метров. Здесь есть специальный Зал для жрецов, украшенный колоннадой и статуей Юпитера времен правления Суллы. От статуи сегодня сохранилась только голова. Говорят, что в подвалах храма Юпитера когда-то хранились сокровища...

Большое впечатление производят отлично сохранившиеся Стабиевые термы. В этих древних банях не только мылись, но и боролись, натираясь в специальных комнатах маслом и песком. На стенах терм изображены Зевс, Геракл и Сатир. В Мужские бани можно войти с улицы и с палестры. Войдя, попадаешь в раздевалку, когда-то украшенную изображениями амуров и вакханок. Дальше находятся фригидарий – бассейн с холодной водой, а за ним кальдарий – бассейн с горячей водой. Женские бани тоже существовали, но без фригидария. Для дам бассейн с охлажденной водой располагался в раздевалке. Зато в женской части была древняя сауна.

В Помпеях было развито производство тканей. В основном, шерстяных. Уже найдено 13 цехов по обработке сырья, 7 ткацких и 9 красильных мастерских. Уже тогда в городе были свои прачечные и даже гладильни для одежды!

Запомнился мне и Дом моралиста, где были такие строки:

1. Держать в чистоте ноги и не пачкать белье в постели.

2. Уважать женщин и избегать непристойностей.

3. Не гневаться и не драться.

Не соблюдавшему эти правила предлагалось отправиться домой...

Кроме Помпей от извержения вулкана Везувия пострадали города Геркуланум, Оплонтия и Стабии. Все их можно осмотреть по одному билету, который стоит 11 евро и действителен 3 дня. Открыт комплекс ежедневно с 8.30 до 19.30, а с ноября по март до 17.30.

Конечно, за один раз тщательно осмотреть все города – жертвы извержения вулкана Везувия невозможно! Лучше провести один день в Помпеях. Поверьте, вам будет потом о чем вспомнить и рассказать. Место зто трагическое, магическое и, безусловно, бессмертное...

Екатерина Сакальская







АНАНАС И ПОХУДЕНИЕ

Сочный экзотический плод является популярным десертом, который так нравится взрослым и детям. Однако ананас не только вкусный, но и невероятно полезный! Его ценность по достоинству оценили диетологи и часто включают фрукт в рацион для похудения или в качестве ингредиента монодиеты.

И снова никакого волшебства: секрет «ананасной стройности» заключается в особом ферменте – бромелайне. Впрочем, обо всем по порядку.

Чудо-фрукт

Ананас является представителем наземным кустовых растений, высота которых в среднем достигает около 90 см. Кустарник имеет интересную розетку листьев, похожих на те, что украшают плоды сверху. Родина фрукта – Парагвай и Бразилия.

На стол в европейских странах ананас попал благодаря Христофору Колумбу. Тонкий аромат и сладкий вкус плодов поразил путешественника, и он решил привезти его в качестве подарка своему монарху. Позже ананас стали активно выращивать на экспорт в азиатских и африканских колониях европейских стран.

На сегодняшний день фрукт остается популярен во всем мире не только благодаря своему вкусу, но и пользе.

Польза и ценность

Спелый ананас несет в себе целую кладовую питательных и полезных веществ. В его составе содержится целый комплекс минералов, а витамина С гораздо больше, чем в других цитрусовых, включая апельсины и лимоны.

Ананас – богатый источник кальция, железа, магния, фосфора, цинка и йода. В сочной мякоти плода также имеются витамины группы А, В и РР, а содержание воды достигает 85%, остальная часть приходится на натуральный сахар (около 5%), лимонную кислоту, пищевые волокна и белки.

Употребление плодов ананаса оказывает положительный эффект на многие процессы в организме, а именно:

- Улучшает пищеварение
- Оказывает благотворное влияние на работу сердечнососудистой системы
- Нормализует артериальное давление
- Оказывает профилактику тромбоза, атеросклероза, инфаркта и инсульта
- Очищает организм от накопившихся токсинов и вредных веществ
- Ускоряет метаболизм
- Защищает от образования раковых клеток
- Снижает уровень вредного холестерина
- Улучшает работу печени и почек
- Помогает справиться с простудными заболеваниями

Бромелайн

Самое главное вещество, входящее состав ананаса, которое способствует избавлению от лишнего веса – бромелайн. Он представляет собой целый комплекс активных ферментов, направленных на расщепление липидов. Поступая в кишечник, он растворяет белки на аминокислоты, тем самым способствуя лучшему усвоению продукта.

Причина лишнего веса, как правило, в первую очередь заключается в неправильном обмене веществ. Бромелайн помогает восстанавливать данный процесс, тем самым запуская активное избавление от лишних килограммов.

«Фермент похудения» способен активировать расщепление даже самых сложных липидов.

Однако стоит помнить, что ананас – отнюдь не панацея от лишнего веса. Это лишь эффективный помощник в борьбе за стройность.

В первую очередь его действие направлено на ускорение обмена веществ и лучшее усвоение пищи, в особенности мяса, рыбы и молочных продуктов. С такими блюдами диетологи рекомендуют съедать хотя бы ломтик свежего ананаса или выпивать стакан свежевыжатого сока. Помимо всего прочего, бромелайн влияет на подавление чувства голода, снижает аппетит и дает быстрое насыщение организму на долгое время.

Некоторое время назад на прилавках аптек появились «чудо-таблетки», в составе которых присутствует бромелайн. Те, кто верит сказкам, конечно же, уже успели испробовать лекарственную добавку на себе. Вреда такой препарат не принес, но и результат не был замечен.

Похудеть при помощи таких таблеток не удалось еще никому. Это еще раз подтверждает тот факт, что бромелайн эффективен лишь в свежем виде.

Как похудеть при помощи ананаса

В 100 г сочного фрукта содержится всего лишь 48 ккал. Поэтому ананас – идеальная составляющая любого рациона тех, кто желает стать стройнее и избавиться от лишнего веса. Диетологи предлагают несколько способов похудения при помощи цитруса:

1. Разгрузочный день

Тем, кто тяжело переносит длительные диеты, можно попробовать избавиться от лишних килограммов при помощи одного разгрузочного дня в неделю. Для этого необходимо взять спелый ананас весом примерно 500 г и разрезать его на четыре равные части, предварительно очистив от кожуры. Получившиеся кусочки следует употреблять в пищу в течение дня.

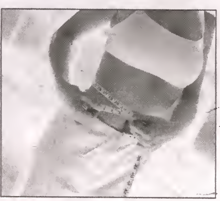
Кроме данного продукта, обязательно следует выпивать до 2 л негазированной минеральной воды, а при желании позволить себе чашку зеленого чая без добавления сахара.

За один разгрузочный день удастся похудеть до 2 кг. Однако не стоит забывать о том, что кислота, содержащаяся в ананасе, может серьезно навредить зубной эмали. Поэтому после каждого приема пищи рекомендуется тщательно полоскать рот водой или чистить зубы пастой.

2. Ананасовая трехдневная диета

Если одного разгрузочного дня слишком мало, чтобы похудеть на желаемое количество килограммов, диетологи рекомендуют попробовать «экспресс-диету», которая рассчитана всего на три дня.

Для ее соблюдения потребуется 1–1,5 л натурального (желательно свежевыжатого) ананасового сока и около 2 кг свежих плодов. Каждый фрукт следует отделить от кожуры и разрезать на четыре части, это и будет завтрак, обед, ланч и ужин. Что касается сока, то его необходимо выпивать в течение дня, при этом не стоит забывать и об обязательных двух



литрах обычной негазированной воды.

Следовать диете дольше трех дней противопоказано, иначе можно серьезно навредить здоровью.

3. Диета на 5 дней

Рацион довольно строгий и включает в себя четкие предписания, однако это поможет не только избавиться от лишнего веса, но и очистить организм. Кроме того, диета очень вкусная и сытная, поэтому голод практически не будет ощущаться.

Принципы меню следующие: завтрак будет одинаковый в течение всех пяти дней – это смесь из кусочков спелого свежего ананаса, натурального обезжиренного йогурта и горсти мюсли или овсяных хлопьев. Ингредиенты следует смешать в равных пропорциях. Второй завтрак также будет идентичен на протяжении всей диеты – одно вареное яйцо и ломтик хлеба из муки грубого помола, допускается маленький кусочек сыра твердых сортов. Что же касается обеда и ужина, то эти приемы пищи будут различны.

1 день: обед – 200 г отварного риса с добавлением специй по вкусу, ужин – отварной картофель в мундире, 100 г нежирного творога или стакан кефира с низким процентом жирности.

2 день: обед – отварное мясо курицы или индейки с дольками свежего ананаса, ужин – овощной салат с добавлением 150 г морепродуктов и 100 г ананаса, стакан кефира.

3 день: обед – овощной салат с добавлением ананаса и небольшим количеством нежирного натурального йогурта, ужин – отварная или приготовленная на пару курица или индейка, стакан нежирного кефира.

4 день: обед – филе отварной курицы, салат из апельсинов и ананасов с добавлением нежирного йогурта, ужин – овощной суп и 200 г свежего ананаса.

5 день: обед – 200 г отварного риса с ананасами, ужин – тушенный или отварной цыпленок, 150 г ананаса, стакан кефира с низким процентом жирности.

Противопоказания

В ананасе содержится большое количество лимонной кислоты, которая обеспечивает повышенную кислотность данного цитруса. Поэтому людям, имеющим проблемы с желудком, следует употреблять этот продукт с особой осторожностью. А при желании следовать ананасной диете, рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом.

Употребление ананаса в больших количествах противопоказано людям с обостренным гастритом и наличием язв. Кроме того, ананасный сок нежелательно пить беременным, так как недозрелые кислые плоды могут вызвать сокращение матки и как следствие – спровоцировать выкидыш.

Для того чтобы нейтрализовать негативное влияние кислоты на зубную эмаль, следует после каждого приема пищи чистить зубы или тщательно полоскать рот.

Консервированные ананасы никогда не помогут в похудении. В них хоть и сохранилась малая часть полезных веществ, но бромелайн путем обработки плодов полностью разрушается. А еще он в большей степени находится в сердцевине плодов – в то время как консервированном виде можно встретить исключительно кусочки или дольки без середины.

Кроме того, в таких продуктах часто содержится большое количество сахара, поэтому избавиться от лишнего веса вряд ли удастся.

Ананас – вкусный и питательный фрукт, который действительно способствует похудению. Однако не стоит ждать от него чуда. Его употребление даст желаемый результат в виде стройности лишь в том случае, если сочетать диету с регулярными физическими нагрузками.

В остальном же польза цитруса доказана – улучшение обмена веществ, крепкий иммунитет и восполнение витаминных запасов.

Ксения Асланова

СКРЫТЫЕ КАЛОРИИ

Многие не догадываются, что даже в диетическом рационе могут присутствовать «подводные камни», затрудняя процесс похудения. Тщательно выбирая для своего меню продукты, подсчитывая их энергетическую ценность, на самом деле можно упустить так называемые скрытые калории, которые содержатся даже в некоторых полезных продуктах. Пора отыскать виновников лишнего веса и обезвредить их!

Метод поиска

Как правило, скрытые калории содержатся в тех продуктах, которые большинство привыкло считать низкокалорийными и вполне подходящими для правильного питания и диет.

Один из таких примеров – отварное куриное мясо. Это идеальный продукт для тех, кто желает избавиться от лишнего веса. В курице присутствует белок и жиры в необходимом для организма количестве. Однако если не снять с куриного окорока верхнюю кожицу, то к данной «диетической порции» можно смело добавлять еще 200 ккал.

Для того чтобы не упустить из виду скрытые калории, следует тщательно фиксировать то, что присутствует в дневном рационе. Необходимо обращать внимание даже на мелочи – именно они могут стать виновниками лишнего веса или препятствовать похудению.

Лучше всего вооружиться блокнотом и ручкой, чтобы можно было постоянно записывать съеденные продукты в течение дня. Это поможет быстро и легко посчитать количество употребленных калорий.

Самоконтроль здесь играет важную роль. Необходимо питаться осознанно, продукты со скрытыми калориями постепенно исключать из своего рациона.

Топ-15 продуктов

• Оливковое масло

Несмотря на невероятную пользу для здоровья, не стоит забывать о том, что масло – довольно калорийный продукт. Поэтому перед тем, как щедро лить его на сковородку, следует помнить о том, что в одной столовой ложке содержится 127 ккал и 14 г жиров. Тем, кто соблюдает диету, нужно знать – дневная норма жиров не должна превышать 70гр.

Поэтому для того чтобы уложиться в эти критерии, лучше всего не поливать, а слегка сбрызгивать сковороду при приготовлении блюд.

• Мед

Еще один полезный продукт, который по своей калорийности не особо отличается от сахара и даже может составить ему конкуренцию. Поэтому не стоит доверяться факту, что мед – прекрасный заменитель сладкого. В одной его чайной ложке содержится практически в два раза больше калорий, чем в такой же ложке сахарного песка.

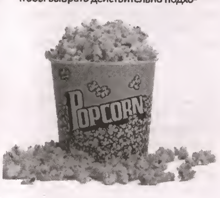
• Бананы

Источник витаминов и полезных веществ, который очень вкусен и питателен. Однако энергетическая ценность всего лишь половинки банана составляет уже порядка 100 ккал. Поэтому для тех, кто желает похудеть, этот продукт, увы, не станет помощником в избавлении от лишнего веса. Поэтому следует ограничить его употребление либо вовсе исключить из рациона.

• Хлопья и мюсли

На упаковках таких продуктов можно часто встретить надписи о том, как мюсли и хлопья способствуют похудению. Однако большинство их видов очень сладкие. Сахар в данном случае играет роль вкусовой добавки.

Чтобы выбрать действительно подходящий для диеты товар, следует обратить внимание на состав. Согласно европейским стандартам, 15 г углеводов на 100 г продукта считается довольным высоким показателем. Поэтому для желающих похудеть следует выбирать мюсли и хлопья, у которых присутствует не выше 5 г углеводов.



• Сухофрукты

Сытный и полезный перекус. Для того чтобы «ликвидировать» скрытые калории сухофруктов, их следует есть в количестве, равном натуральным фруктам. То есть, допустимая «диетическая» норма чернослива – 3шт в день, для абрикосов – 5.

Также диетологи советуют перед употреблением выпить стакан минеральной воды. В этом случае поступившие для переваривания в желудок сухофрукты быстро ею напитаются и создадут ощущение сытости надолго, а также улучшать процесс пищеварения.

• Йогурт

В продуктах, которые изготовлены из цельного молока, содержится большое количество жира. Но и низкокалорийные йогурты, увы, не 100% полезны, так как в них очень много сахара.

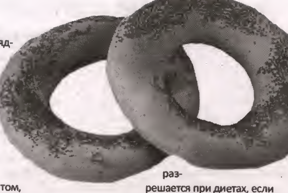
Наилучший вариант – выбирать для диеты натуральные товары с указанием низкого процента жирности. Пусть они не будут такими сладкими, как их «сахарные» аналоги, зато смогут уберечь от «скрытых калорий» и принесут исключительно пользу.

• Бублики

В этом хлебном изделии сложно найти полезные вещества, а гликемический индекс просто зашкаливает, что говорит о том, что после такого перекуса чувство голода вернется довольно быстро, а съеденные калории одного бублика равносильны четырем ломтикам белого хлеба. Для диеты – огромная доза!

• Орехи

Вкусный и высококалорийный продукт разрешается при диетах, если употреблять его небольшими порциями.



Однако стоит отметить, что энергетическая ценность увеличивается примерно в два раза, а польза во столько же снижается, если в орехах содержится соль. Самый полезный вид орехов при соблюдении диеты – миндаль.

• Темный шоколад

Несмотря на то, что эти сладости не запрещены диетологами, очень важно обращать внимание на состав продукта. Лучше выбирать шоколад без каких-либо добавок, чтобы не получить дополнительный «калорийный бонус» в рационе. 10 г горького лакомства – допустимая норма в день даже при соблюдении диеты.

• Сыр

Когда в диетическом рационе присутствуют сыр, можно смело говорить о наличии скрытых калорий. Полезный белком и кальцием продукт незаменим для организма, однако животные жиры – пища калорийная, поэтому тем, кто желает стать стройнее, следует выбирать сорта с низким процентом жирности и ограничиваться порцией не больше 30гр.

• Авокадо

Невероятно полезный продукт, содержащий в своем составе витамины Е и С, а также целый комплекс микроэлементов – на самом деле включает в себя и немалое количество жиров. Поэтому калорийный авокадо лучше есть в меру, а при диете его и вовсе рекомендуется исключить.

• Попкорн

Само по себе лакомство – весьма легко и полезное. В одной чашке содержится всего лишь около 200кал. Однако дополнительные составляющие могут присутствовать в виде добавок – сахар, карамель, соль, сливочное масло и т.д. Все эти бонусы делают блюдо очень калорийными и снижают всю пользу.

• Бобовые

Бобы содержат много белка и клетчатки, так полезных для организма. Однако скрытые калории содержатся в соусе, в котором очень часто можно встретить это блюдо в готовом виде на прилавке. Чтобы исключить высокую калорийность, лучше всего готовить их самостоятельно.

• Хлебные корки

Интересный факт, что кусок хлеба с коркой гораздо калорийнее мякиша, даже если у обоих ломтиков будет одинаковый вес. Поэтому при диете лучше всего отдавать предпочтение середине буханки.

Готовые блюда

Одни их самых опасных представителей скрытых калорий в рационе – соусы: майонез, кетчупы и другие заправки. Они – идеальные составляющие для того, чтобы свести результат любого правильного питания к нулю.

Пусть надпись «легкий» и «низкокалорийный» не вводит в заблуждение. Все эти продукты чрезвычайно вредят фигуре.

Поэтому альтернатива одна – заменить их на более полезные заправки, например, на йогуртовой основе, а для приготовления салата использовать растительное или оливковое масло, но в небольших количествах, чтобы не получилось замены одних скрытых калорий на другие.

Еще одно блюдо, которое может на самом деле оказаться более калорийным, чем его считают – суп. Исключение составляют лишь овощные и прозрачные кулинарные изыски. Что же касается мясных и супов-пюре, то они лишь внешне выглядят как подходящие составляющие для правильного питания, а в итоге содержат большое количество калорий и углеводов, препятствуя процессу похудения и увеличивая дневную дозу калорийности.

Напитки

Мало кто задумывается о том, сколько калорий он выпивает. А между тем огромная доза скрытой калорийности приходится именно на различные напитки.

Лидерами в этом можно смело назвать готовые фруктовые соки из магазина. Мало того, что в них практически отсутствуют полезные вещества и витамины, так как консерванты, увы, побеждают – так еще в составе можно отыскать неимоверную дозу сахара. В результате пользы от продукта никакой, а вред для фигуры – к сожалению, видимый.

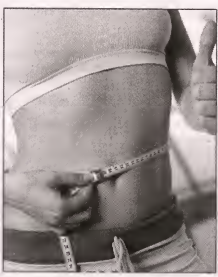
Поэтому диетологи рекомендуют делать свежевыжатые соки самостоятельно. Одного стакана в день будет достаточно, чтобы восполнить запасы витаминов и микроэлементов в организме и уберечься от употребления скрытых калорий.

Еще один враг фигуре – газировка. Не стоит верить надписям «лайт». Любой сладкий газированный напиток несет в себе вред и не только препятствует процессу похудения, но и может стать причиной образования целлюлита на бедрах. Пожалуй, слишком высокая цена за употребление шипучего напитка.

Еще один напиток со скрытыми калориями – латте. Так как для его приготовления используется цельное молоко, то калорийность чашки с бодрящим и вкусным содержимым высока. Диетологи рекомендуют по возможности снизить употребление латте до 1–2 раз в неделю. А при самостоятельной варке лучше всего использовать молочные продукты с низким процентом жирности.

Борьба со скрытыми калориями – сложна и требует постоянной внимательности за тем, какие продукты входят в ежедневный рацион. Но если сделать подсчет дневной калорийности регулярным занятиям, удастся не только избавиться от лишнего веса, но и сохранить полученный результат стройности без страха того, что лишние килограммы вернуться вновь.

Ольга Яблонская



МАКСИМУМ СЫТОСТИ – МИНИМУМ КАЛОРИЙ

Одни из самых неприятных моментов диеты – ощущение голода. Справиться с ним порой бывает нелегко. В погоне за сытостью хочется съесть что-нибудь низкокалорийное, но при этом вкусное и питательное.

К счастью, такие продукты существуют и знакомы каждой. Богатая клетчаткой и белком пища поможет стать стройнее и устранит даже ненасытный голод!

Секрет сытости

Все низкокалорийные продукты, которые надолго справляются с чувством голода, содержат в своем составе чистый белок. Именно он отвечает за насыщение организма. Кроме того, богатые витаминами и полезными веществами блюда способствуют ускорению обмена вещества, выводу накопившихся шлаков и токсинов, тем самым благоприятно влияя на процесс похудения и оздоровления в целом. Некоторые из них стабилизируют уровень сахара в крови, а другие препятствуют задержке жидкости.

И все же, все эти продукты объединяет одно – они надолго сохраняют ощущение сытости.

Диетологи убеждены: настало время развеять миф о том, что малокалорийная еда, помогающая похудеть, не всегда утоляет голод, и то – лишь на короткий промежуток времени. Специалистами был составлен список продуктов, которые полноценно насыщают организм, но при этом обладают весьма низкой калорийностью.

Топ-лист борьбы с голодом

1. Картофель

Очень часто этот продукт исключается из диетического рациона по причине его калорийности и наличии в составе крахмала. На самом деле диетологи уверяют, что картофель – это вкусная, питательная и не вредная для похудения пища, способная легко и надолго утолить чувство голода.

За подавление аппетита отвечает особый вид крахмала, который при этом оказывает сопротивление пищеварительным энзимам, за счет чего продукт усваивается довольно длительное время.

В одной вареной картофелине содержится до 200ккал, при этом немало витаминов и полезных микроэлементов, в особенности клетчатки. Этот ценный комплекс способствует поддержанию водного баланса в организме и оказывает благоприятное воздействие на работу сердечнососудистой системы. Кстати, если употреблять продукт в холодном виде, то он еще эффективнее и надолго справится с чувством голода, превышая по сытости даже хлеб.

2. Нежирное мясо и рыба

Организм не умеет создавать белковые запасы, поэтому все поступившие белки сразу же расходуются по назначению – в клетки, ткани и энергетический потенциал. При этом слишком много таких продуктов съесть не удастся – они довольно быстро дают ощущение сытости, тем самым надолго сохраняя от появления чувства голода.

Главное – выбирать диетические, нежирные сорта мяса и рыбы и их готовить на пару или в отварном виде.

3. Фасоль

Суп из фасоли отлично утолит голод. Жидкость мгновенно заполнит желудок и вызовет быстрое ощущение сытости. Кроме того, фасоль богата клетчаткой, сложными углеводами и белками – составляющие, которые отличаются медленным перевариванием, а также способствуют замедлению поступления сахара в кровь, из-за чего голод вернется довольно нескоро.

В одной порции фасолевого супа содержится около 150 ккал. При этом в блюдо не рекомендуется дополнительно добавлять картофель и ограничиться минимальным количеством соли.

4. Яйца

Это продукт содержит большое количество протеина и аминокислот, которые организм человека самостоятельно не вырабатывает, однако остро нуждается в них. Именно эти вещества отвечают за подавление аппетита. Поэтому яйца являются еще одним продуктом, идеально подходящим для диетического рациона.

Калорийность одного яйца составляет около 80 ккал. Для большей сытости его рекомендуется употреблять вместе с овощами, например, в качестве ингредиента для салата. Кроме того, яйца полезны по утрам – получится сытный и питательный завтрак.

5. Овсянка

Овсяные хлопья – один из основных ингредиентов практически любой диеты. В их составе присутствует большое количество клетчатки, витаминов и других полезных веществ.

Овсяная каша отлично утоляет голод на довольно длительное время. Диетологи рекомендуют полноценный продукт, а не «экспресс варианты» быстрого приготовления. Сочетать овсянку можно с фруктами, ягодами и горстью орехов. А если добавить в блюдо немного корицы, это поможет стабилизацию уровня сахара в крови.

Овсянка улучшает пищеварение и нормализует обмен веществ, снижая уровень вредного холестерина. Поэтому продукт является не только питательным, но и невероятно полезным, особенно в диетическом рационе.

6. Натуральный йогурт

Кисломолочные продукты – идеальная пища для желающих стать стройнее. Однако не все йогурты одинаково полезны. Диетологи рекомендуют выбирать с минимум вкусовых добавок и лучше всего без добавления сахара. Такие продукты богаты протеинами, кальцием и белками, которые быстро насытят организм.

А для придания вкуса можно сочетать натуральный йогурт со свежими или замороженными ягодами, овсянкой или кусочками фруктов. Лучше добавлять эти ингредиенты самостоятельно, чем покупать готовый продукт.

7. Яблоки

Эти фрукты, одни из немногих, которые содержат в своем составе пектин. Данное вещество существенно замедляет пищеварение естественным образом, тем самым надолго обеспечивая организм ощущением сытости.

Однако стоит отметить, что далеко не всем яблоки показаны к употреблению в период диеты. Содержащаяся в них кислота для многих неблагоприятно влияет на желудок, наоборот вызывая чувство голода и дискомфорт. Для того чтобы избежать возможных неприятных последствий, рекомендуется сочетать фрукт с овсяной кашей, орехами и стаканом нежирного кефира.

8. Макаронные изделия

Вовсе неудивительно, что данный продукт вошел в «сытный список». Однако полезны только макароны, изготовленные из твердых сортов пшеницы. Несмотря на то, что употребив всего 100гр продукта, в организм поступит порядка 350 ккал, ощущение сытости не покинет долгое время.

В блюдо также можно добавить свежие овощи, например, томаты, а также придать пикантный вкус оливковым маслом и специями.

9. Горький шоколад

Диетологи рекомендуют употреблять «настоящий» шоколад даже тем, кто следует строгой диете. Продукт, в составе которого присутствует от 80% какао, способен эффективно замедлять процесс пищеварения и благоприятно влиять на обмен веществ.

При этом горький шоколад довольно сытный. Так, например, съев всего лишь четверть плитки, а это порядка 30 г и около 200 ккал, даже самым отъявленным сладкоежкам не захочется больше сладостей на протяжении всего дня.

10. Мягкие сорта сыра

Некоторые виды сыров содержат большое количество линолевой кислоты, которая способствует быстрому насыщению организма, а также активно участвует в расщеплении жиров и выводе накопившей лишней жидкости.

В первую очередь стоит обратить внимание на свежий козий сыр или любой сорт по типу «фета». Однако в употреблении стоит ограничиться одной маленькой порцией – этого будет вполне достаточно.

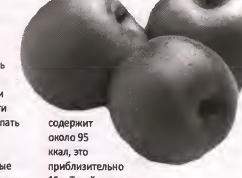
11. Апельсин

Самый полезный и сытный цитрус рекомендован диетологами благодаря содержанию в нем большого количества клетчатки. Австралийские диетологи отдали пальму первенства апельсину в списке продуктов для диетического питания, которые способны быстро и надолго утолить голод.

В одном фрукте содержится всего около 60 ккал. Это отличный вкусный и питательный перекус между основными приемами пищи при наличии легкого чувства голода.

12. Кедровые орешки

Одна горсть этих маленьких орешков



содержит около 95 ккал, это приблизительно 15 г. Такой нормы вполне достаточно, чтобы утолить голод. Кроме того, сосновые семена – уникальная кладовая витаминов, жирных кислот и микроэлементов, полезных для сердца и сосудов, а также благоприятно влияющих на умственную деятельность.

13. Обезжиренное молоко

Большинство считают, что этот продукт подходит исключительно для детского питания. Диетологи опровергают данное утверждение, рекомендуя употреблять обезжиренное молоко в любом возрасте, ведь в его составе огромное количество полезных веществ, одно из которых – казеин, отвечающий за утоление чувства голода и быстрое насыщение организма.

Кроме того, в молоке содержится линолевая кислота и протеины, способствующие сжиганию жировых запасов и ускоряющие процесс похудения.

14. Попкорн

Это лакомство киноманов вполне подходит для диетического рациона. При относительно высокой калорийности, 375–400 ккал, продукт имеет низкую удельную энергию: 100 грамм – это целых три порции попкорна. Кроме того, воздушная кукуруза обеспечивает долгую сытость.

Однако следует помнить, что полезен продукт лишь в том случае, если он не имеет никаких добавок в виде карамели, соли и других ингредиентов. Исключение составляет лишь паприка. Эта специя поможет ускорить обмен веществ.

15. Смузи

Тем, кто убежден в том, что молоко и кефир – далеко не самые лучшие утолители голода, стоит попробовать смузи – коктейль из фруктов или овощей на основе молочных продуктов, сока или воды. Существует огромное множество рецептов этого напитка, можно даже самостоятельно экспериментировать с ингредиентами.

В составе смузи присутствует клетчатка и сложные углеводы, надолго утоляющие чувство голода.

Самые полезные напитки – на основе овощей. Как правило, для их приготовления используют морковь, тыкву, огурцы или томаты. Но не менее популярны и фруктовые смузи из бананов, апельсинов, киви, папайи, а также ягодные миксы с клубникой или малиной. Сахар в напиток добавлять не следует, но подсластить смузи можно при помощи пары чайных ложек меда на один стакан.

Как видите, нет ничего проще, чем утолить голод вкусными и питательными, а главное низкокалорийными продуктами! Если и худеть, то только аппетитно и с удовольствием!

Ксения Асланова

САЛАТНЫЙ РАЙ

Согласно исследованиям ученых, люди, которые любят овощи, зелень, фрукты, зачастую отличаются позитивным настроем, полны оптимизма и созидательной энергии. Они меньше подвержены риску вирусных и инфекционных заболеваний, легко просыпаются по утрам и выглядят моложе своих лет. Тогда как любители сладкого, колбасного, фаст-фудного несут «груз» такой пищи со значительными жертвами для своего здоровья в виде запоров, депрессии, лишнего веса и пр.





Еще один повод пересмотреть свой рацион питания в пользу самого лучшего кулинара – природы – это теплое время года, которое энергично раздевает нас и готовит к пляжному сезону. Сбалансированное питание с акцентом на овощи и фрукты приведет наши тела в порядок, избавит от лишнего веса, подтянет кожу, сделает ее упругой и шелковистой.

При этом не надо себя мучить особенными диетами и морить голодом, а просто взять и разукрасить ежедневное принятие пищи сочными красками лета – зеленым, оранжевым, красным и т. д. При виде блюд, так искусно оформленных по цветовой гамме и вкусовым свойствам, наверное, даже самый критичный ресторанный критик не останется равнодушным и поставит «зачет».

И речь идет не о вареных, тушеных и испеченных на гриле овощах. Их первозданный привлекательный вид теряется после термообработки, также аннулируется половина полезных веществ, витаминов. Поэтому лучше, если на нашем столе основное место будет отведено овощным салатам и фруктовым десертам. В качестве напитков лидируют свежевыжатые соки.

С чего начинается салат?

Салат – это не только основные ингредиенты – капуста, морковь и пр. Любой опытный кулинар отведет главное место соусу или заправке для салата. Именно эта важная составляющая является завершающей ноткой во вкусе блюда. Без нее вы можете пропустить или совершенно не заметить вкусовых особенностей того или иного овоща (фрукта). Готовятся они на основе растительного масла, йогурта, кефира, сметаны. Дополняются различными приправами, порубленной зеленью, соком, уксусом, горчицей, медом и пр.

Классическая заправка

Смешать лимонный сок 1 ст. л. (можно уксус) и 3 ст. л. масла. Добавить соль, перец и при желании мед, горчицу по вкусу.

Можно найти заправки, получившие свое название от страны, в которой были рождены.

Итальянская заправка

Прославилась своей универсальностью, так как прекрасно сочетается практически с любым салатом. Готовится за полчаса.

Два зубчика чеснока раздавить прессом и смешать с двумя чайными ложками сахара и сухой горчицы. Добавить уксус – 50 мл, хлопья чили – 0,5 ч. л. и по 0,5 ч. л. перца и соли. Помешивая, медленно влить оливковое масло – 125 мл. Должна получиться однородная эмульсия. Смешать с измельченным свежим базиликом -25 г, оригано – 1 ч. л. и майораном – 2 ч. л. По вкусу приправить перцем и солью.

Китайская заправка

В мисочке небольших размеров смешать соевый соус и рисовый уксус – по 1,5 ст. л. Добавить кунжутное масло – 2,5 ст. л., сахар – 1 ч. л., перец и соль по вкусу.

Французская заправка

Идеально подходит для салата из огурцов, редиса и красного лука. Рекомендуется использовать эту заправку сразу после приготовления. В отличие от классической, она имеет менее сладкий вкус.

Взбить блендером томатную пасту – 2 ч. л., молотую паприку, красный винный уксус – 25 мл, свежевыжатый лимонный сок – 1,5 ч. л., сухую горчицу – 1 ч. л., семя сельдерея – 0,25 ч. л. Как только получится пюреобразная однородная масса, влить непрерывной струйкой полстакана оливкового масла и продолжайте взбивать блендером.

Салат-бар

Зеленые салаты обычно готовятся из овощей, зелени и салатов. Последний ингредиент считается особенно полезным для человеческого организма. Вкусный, низкокалорийный и обладает целебными свойствами. В природе насчитывается более тысячи видов салата.

Среди самых популярных – руккола. Ее листики по виду напоминают листья одуванчика. Богата йодом и витамином С. Улучшает пищеварение, отличается бодрящими свойствами, активизирует иммунитет. На вкус напоминает орех, с немного горчичными нотками. В салаты добавляют только листочки рукколы, так как сам стебель – горький. А еще этот чудо салат является природным афродизиаком и отличным жиросжигателем.

Настоящий клондайк витаминов – шпинат. Даже при тепловой обработке в салате сохраняются витамины С и А. Его сочные листья привлекают нежным и сладковатым вкусом. Полезны при заболеваниях нервной системы, анемии, сахарном диабете, гастрите, истощении. Прекрасно усваивается организмом и рекомендуется диетологами беременным и детям. Французы влюблены в шпинат и величают его «метлой для желудка».

Большинство хозяек мира предпочитают сладковатые на вкус листья батавии. Она служит не только идеальным украшением блюд из рыбы и овощей. Богата бета-каротином, магнием, фосфором, витаминами С, В, РР. Очень полезна при лечении анемии.

Еще один природный афродизиак – полевой салат. Своим видом он напоминает розочки. Обладает ореховым вкусом и привлекает нежным ароматом. В народной медицине известен тонизирующими и седативными свойствами. Помогает при гиповитаминозах. В листьях полевого салата содержится витамины Е и В, каротин, аскорбиновая кислота и рутин.

К диетическим салатам причисляют римскую капусту (мангольд или листовая свекла). Листочки растения рекомендуют добавлять в блюда при анемии, ожирении, диабете и почечнокаменной болезни. Привлекают своим нежным вкусом.

Хотите всегда обладать непоколебимым спокойствием и быть стрессоустойчивыми? Включите в рацион хрустящий и очень сочный салат витлуф из вида цикорных. Он очень полезен для поджелудочной железы, печени и почек. Содержит множество витаминов, железо, кальций, фосфор. Его листья с горчинкой, от которой легко избавиться. Достаточно на минутку опустить их в кипяток.

Богат кальцием популярный салат – латук листовой. Листья очень красивые, бордово-зеленого цвета и курчавые на вид. Орехово-горьковатые на вкус. Латук листовой является незаменимым помощником при лечении гипертонии и щитовидной железы.

Не стоит забывать о дикорастущих растениях – листьях крапивы, фиалок, клена, одуванчиков, цикория, тысячелистника, кислицы, липы и пр.

Кушать подано, салат!

В диетологии существует негласное правило, что прием пищи всегда должен начинаться с легкоусвояемых блюд, которыми являются зеленые, овощные салаты. Поэтому, перед тем как приступить к гарниру, мясным, рыбным или горячим блюдам, взбодрите желудочно-кишечный тракт салатом. Также он поможет быстро насытить весь организм полезными веществами, микроэлементами и витаминами.

Греческий салат с сыром фета

Салатные листья одного кочанчика римского салата разорвать на кусочки. Нарезать кружочками огурец и кубиками сладкий перец. Оборвать листья петрушки (1 пучок). Две красные луковицы очистить и нарезать кольцами. Кубиками нарезать 200 г сыра фета. Добавить маслины, 200 г помидор черри и перемешать в миске.

Для заправки: смешать до кремообразной консистенции 2 ст. л. бальзамического уксуса и минеральной воды со 100 мг оливкового масла и остатками сыра фета. Приправить солью, перцем, сахаром.

Ассорти из овощей и рукколы

Чтобы приготовить четыре порции, понадобится: руккола – 200 г, шампиньоны– 200 г, сладкий перец – 2 стручка, помидоры – 250 г, оливковое масло – 6 ст. л., луковица – 1 шт., твердый сыр – 50 г, винный соус – 2 ст. л.

Нарезать крупно перец. Оборвать листочки зелени. Обжарить на оливковом масле грибы и перец. На кусочки разорвать рукколу, а помидоры нарезать дольками. Порубить очищенный лук. Смешать все ингредиенты, по вкусу поперчить и посолить. Полить оливковым масло и уксусом. Перед подачей на стол посыпать тертым сыром.

Витаминный салат

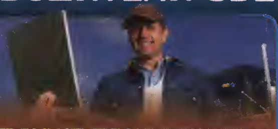
Свежая белокочанная капуста – 300 г, помидоры – 3 шт., огурец – 1 шт., луковица, сельдерей черешковый – 2 шт., любой листовой салат (фризе, руккола и пр.), немного зелени, лимонный сок, перец и соль по вкусу, оливковое масло – 5 ст. л.

Тонкими ломтиками нарезать капусту. Солить и до мягкости перетирать ее руками. Когда она даст сок, значит, приступить к следующему этапу приготовления. Добавить нарезанный дольками огурец и помидор. Очистить сельдерей и нарезать его кубиками. Отправить в миску. Лук нарезать перьями, добавить листовой салат. Измельчить зелень. Смешать все ингредиенты. Заправить солью, перцем, оливковым маслом и лимонным соком. Перемешать. Можно подавать к столу.

Анжелика Кузьмина

WESTCOAST LOGISTICS





ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ OWNER OPERATORS:

- НИЗКИЙ ПРОЦЕНТ
- ХОРОШИЕ ГРУЗЫ
- ОПЛАТА СРАЗУ ПОСЛЕ РАЗГРУЗКИ
- FUEL ADVANCES NO CHARGE
- FUEL CARD
- 24/7 DISPATCH
- VANS AND REEFERS

Звоните в любое время
(253) 394-8560

Компания по перевозке автомобилей ищет водителя (CDL)

НАШИ ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт вождения (CDL) не меньше года
- Английский язык на уровне общения обязателен
- Серьезное отношение к работе, ответственность и внимание к деталям
- Честность
- З/П $1800-$2300 за рейс (Round Trip)
- Один рейс занимает 6-8 дней
- Три рейса в месяц
- Работа без overnights
- Мы научим специфике работы с трейлером
- Диспетчер - 24/7

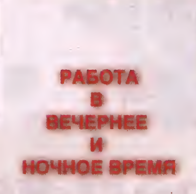


По всем вопросам, пожалуйста, обращайтесь:
Тел. (206) 452-3363 Артем
E-mail: savun85@gmail.com

ТРЕБУЮТСЯ СПЕЦИАЛИСТЫ ПО УБОРКЕ ОФИСОВ

ОБЪЕКТЫ НАХОДЯТСЯ В СИЭТЛЕ И К СЕВЕРУ ОТ НЕГО

(425) 836-3656







Сертифицированный Детский садик
"КОЛОБОК"
Приглашаем детей с 3 месяцев до 12 лет в 2-смены, возможен привоз.
• Христианская этика
• Индивидуальный подход
• Чтение сказок, изучение стихотворений рисование, лепка, развлекательные игры
• 4-х разовое питание
DSHS-OK
Работаем 24 часа в сутки, с понедельника по пятницу, по требованию и субботу
Cell.: (253) 335-5251 Мария
Auburn • Kent • Covington



Русско-Американский Детский Сад, Kirkland
Золотой ключик
www.goldenkeyhomechildcare.com
Домашнее 5-ти разовое питание
-Развитие творческих способностей
-Изобразительная деятельность
-Ознакомление с окружающим миром
-Опытные педагоги проводят занятия по русскому языку, математике и музыке
К каждому ребенку мы подберем свой "золотой ключик"
425...242.1212
Требуется помощник воспитателя



Детский Садик
"Tweeting Tots"
Предлагает:
• профессиональный уход за детьми в возрасте от 0 до 12 лет
• обучение основам чтения, счёта, грамматики, рисования, лепки и музыки (уроки проводят опытные педагоги на русском и английском языках)
• 4х разовое питание из натуральных продуктов "organic" с домашней фермы
• прогулки на свежем воздухе; посещение фермы с играми и угощениями
• развивающие, спортивные и развлекательные игры.
Большая, светлая игровая комната, дворик для игр и уютная спальня понравится Вам и Вашим детям. (DSHS - OK)
647 164th Ave SE Bellevue, WA 98008
E-mail: svetdegt@gmail.com
Phone: (206) 334-0607, (425) 502-8581
Phone: (425) 246-9059
ВРЕМЯ РАБОТЫ:
8am - 6pm
с пон.-пятн.



Дети -
наше будущее!
Мама ходит на работу
И у папы много дел.
Значит надо, чтобы кто-то
И за нами приглядел!
Профессиональный уход за детьми любого возраста в вечернее время
Bellevue
Cell. 206. 766. 0698

2014

JULY 12TH

9AM

BLUE LAKE PARK

20500 NE MARINE DRIVE
FAIRVIEW OR





2nd ANNUAL

FAMILY FESTIVAL



WWW.GWPFAMILYFESTIVAL.COM

Contact: 503.505.1574





AMERICAN FAMILY INSURANCE
OLEG SHAPOVAL
PHONE: 971.404.4056
EMAIL: oshapova@amfam.com

comfortair
360-891-COOL
www.comfortairnow.com



Русское Радио
Вы ещё не знаете, что уже нас любите

VOLLEYBALL TOURNAMENT

PRO DIVISION:
4 VS 4 = $150 PER TEAM
WIN: $1500 1ST, $500 2ND
AMATURE DIVISION:
4 VS 4 = $125 PER TEAM
WIN: $300 1ST, $125 2ND

CHILDREN'S ACTIVITIES

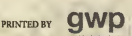
MINI SPORTS
4 VARIOUS INFLATABLES
WATER/FUN ACTIVITIES
RELAY CHALLENGES

FAMILY ACTIVITIES

BAND/ORCHESTRA
PHOTO BOOTHS
GLADIATOR JOUSTING
OBSTACLE COURSE

FOOD & FELLOWSHIP

BABUSHKAS KITCHEN
AUTHENTIC RUSSIAN
BURGERS/ HOTDOGS
SPANISH CUISINE
ROMANIAN CUISINE
ICE-CREAM & SNACKS

PRINTED BY


WWW.GWPPRINT.COM



ДИЗАЙН

- РЕКЛАМА
- ПЛАКАТЫ
- БРОШЮРЫ
- БАННЕРЫ
- ВИЗИТКИ
- КАЛЕНДАРИ
- ВЕРСТКА
  - Журналов
  - Газет
  - Книг

ПЕЧАТЬ

- ПЛАКАТЫ
- БРОШЮРЫ
- ОТКРЫТКИ
- БАННЕРЫ
- ЖУРНАЛЫ
- ГАЗЕТЫ
- КАТАЛОГИ
- КНИГИ
- КАЛЕНДАРИ
- МАГНИТЫ
- БЛОКНОТЫ
- НАКЛЕЙКИ
- SKICKY NOTES
- PAPER AIRFRESHENERS

Если вам нужны качественные полиграфические услуги, то вы обязательно получите то, зачем пришли, обратившись в нашу компанию. Какая бы у вас не была проблема, мы сможем ее решить, ведь типография «СОЮЗ» - это одна из немногих организаций, которая предоставляет полиграфические услуги полного цикла, выполняя заказы «под ключ», начиная от дизайнерской разработки необходимой вам печатной продукции, и заканчивая ее финальной печатью в нужном тираже.

В число услуг Типографии «СОЮЗ» входит:

- Дизайн любой полиграфической продукции, проектирование листовок, календарей, плакатов, создание макетов наклеек и брошюр и т.д
- Односторонняя и двусторонняя ч/б и цветная печать визиток, листовок, плакатов, календарей и прочей продукции;
- Широкоформатная печать;
- Нанесение рисунка на любую сувенирную продукцию, в том числе флэшки, ручки, кружки, пакеты и прочее;
- Многие другие полиграфические услуги.

Причины обратиться в типографию«СОЮЗ»

Мы стараемся работать, прежде всего, для наших клиентов, создавая для них наилучшие условия сотрудничества. Не смотря на широкий спектр деятельности, наша полиграфия всегда отличается высочайшим качеством, идеально точной цветопередачей, высокой яркостью и четкостью продукции. Так происходит потому, что над каждым заказом в нашей типографии трудятся высококлассные специалисты, используя для печати собственное импортное полиграфическое оборудование высокого качества. Кроме того, наша работа базируется на следующих принципах:

Мы прислушивается ко всем просьбам и пожеланиям заказчиков, выполняя все именно так, как они пожелают. Специалисты нашей типографии при необходимости всегда дают профессиональный совет;

Наша компания предлагает своим клиентам низкие цены на все услуги, дополнительные акции и скидки, а также специальные условия для постоянных и оптовых заказчиков;

Мы находимся в Рентоне и работаем 365 дней в году, не делая перерывы на праздники и выходные, поэтому мы напечатаем ваш заказ в любое время, как только вы к нам обратитесь.

981 Powell Ave SW Ste:100,
Renton, WA 98057

206.428.8332

Русский Общественный Центр объявляет набор в

Детский

Летний Лагерь

Возраст детей 5 до 12 лет

«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!»

Общение детей и активный отдых на свежем воздухе каждый день - незабываемые впечатления!

- Походы в горы
- Подвижные игры
- Купание в озерах и бассейнах.
- Сборы ягод на фермах
- Экскурсии
- Походы в кино
- Пикники
- Bowling / Ice Skating / Laser Quest / Skate King

Стоимость:
$175 в неделю.
с 9 утра до 6 вечера

Лагерь Работает с 2010 года

Для регистрации и по всем вопросам обращайтесь

по тел. **425.208.6383** к Екатерине
e-mail: katya.ponomareva@yahoo.com

Адрес: 2011 152th AVE NE • Redmond WA 98052

Русский Центр снимает в рент помещение Христианского Центра, беседы на религиозные темы **НЕ ПРОВОДЯТСЯ**

Кодекс чести русского офицера (1904 год)



1. Не обещай, если ты не уверен, что исполнишь обещание.
2. Держи себя просто, с достоинством, без фатовства.
3. Необходимо помнить ту границу, где кончается полная достоинства вежливость и начинается низкопоклонство.
4. Не пиши необдуманных писем и рапортов сгоряча.
5. Меньше откровенничай — пожалеешь. Помни: язык мой — враг мой!
6. Не кути — лихость не докажешь, а себя скомпрометируешь.
7. Не спеши сходиться на короткую ногу с человеком, которого недостаточно узнал.
8. Избегай денежных счетов с товарищами. Деньги всегда портят отношения.
9. Не принимай на свой счет обидных замечаний, острот, насмешек, сказанных вслед, что часто бывает на улицах и в общественных местах. Будь выше этого. Уйди — не проиграешь, а избавишься от скандала.
10. Если о ком-нибудь не можешь сказать ничего хорошего, то воздержись говорить и плохое, если и знаешь.
11. Ни чьим советом не пренебрегай — выслушай. Право же, последовать ему или нет, останется за тобой. Сумей воспользоваться хорошим советом другого — это искусство не меньшее, чем дать хороший совет самому себе.
12. Сила офицера не в порывах, а в нерушимом спокойствии.
13. Береги репутацию доверившейся тебе женщины, кто бы она ни была.
14. В жизни бывают положения, когда надо заставить молчать свое сердце и жить рассудком.
15. Тайна, сообщенная тобой хотя бы только одному человеку, перестает быть тайной.
16. Будь всегда начеку и не распускайся.
17. Старайся, чтобы в споре слова твои были мягки, а аргументы тверды. Старайся не досадить противнику, а убедить его.
18. На публичных маскарадах офицерам не принято танцевать.
19. Разговаривая, избегай жестикуляции и не возвышай голос.
20. Если вошел в общество, в среде которого находится человек, с которым ты в ссоре, то, здороваясь со всеми, принято подать руку и ему, конечно, в том случае, если этого нельзя избежать, не обратив внимания присутствующих или хозяев. Подача руки не даёт повода к излишним разговорам, а тебя ни к чему не обязывает.
21. Ничто так не научает, как осознание своей ошибки. Это одно из главных средств самовоспитания. Не ошибается только тот, кто ничего не делает.
22. Когда два человека ссорятся — всегда оба виноваты.
23. Авторитет приобретается знанием дела и службы. Важно, чтобы подчиненные уважали тебя, а не боялись. Где страх — там нет любви, а есть затаенное недоброжелательство или ненависть.
24. Нет ничего хуже нерешительности. Лучше худшее решение, чем колебание или бездействие. Упущенный момент не вернешь.
25. Тот, кто ничего не боится, более могуществен, чем тот, кого боятся все.
26. Душа — Богу, сердце — женщине, долг — Отечеству, честь — никому.

20 лучших цитат из романа М.Булгакова "Мастер и Маргарита"



1. Кто сказал тебе, что нет на свете настоящей, верной, вечной любви? Да отрежут лгуну его гнусный язык!

2. Мы говорим с тобой на разных языках, как всегда, но вещи, о которых мы говорим, от этого не меняются.

3. Я о милосердии говорю... Иногда совершенно неожиданно и коварно оно проникает в самые узенькие щелки.

4. Несчастный человек жесток и черств. А все лишь из-за того, что добрые люди изуродовали его.

5. Трудный народ эти женщины!

6. Любовь выскочила перед нами, как из-под земли выскакивает убийца в переулке, и поразила нас сразу обоих!

7. Человек без сюрприза внутри, в своём ящике, неинтересен.

8. Все будет правильно, на этом построен мир.

9. Поймите, что язык может скрыть истину, а глаза — никогда! Встревоженная вопросом истина со дна души на мгновение прыгает в глаза, и она замечена, а вы пойманы.

10. Тот, кто любит, должен разделять участь того, кого он любит.

11. Кирпич ни с того ни с сего никому и никогда на голову не свалится.

12. Да, человек смертен, но это было бы еще полбеды. Плохо то, что он иногда внезапно смертен, вот в чем фокус!

13. Люди, как люди. Любят деньги, но ведь это всегда было... Человечество любит деньги, из чего бы те ни были сделаны, из кожи ли, из бумаги ли, из бронзы или золота. Ну, легкомысленны... ну, что ж... обыкновенные люди... в общем, напоминают прежних... квартирный вопрос только испортил их...

14. Никогда и ничего не просите! Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами всё дадут!

15. Все теории стоят одна другой. Есть среди них и такая, согласно которой каждому будет дано по его вере. Да сбудется же это!

16. - Трусость - один из самых страшных человеческих пороков.
-Нет, я осмелюсь вам возразить. Трусость - самый страшный человеческий порок.

17. Никогда и ничего не бойтесь. Это неразумно.

18. Самый страшный гнев - гнев бессилия.

19. Согласись, что перерезать волосок уж наверно может лишь тот, кто подвесил?

20. Что бы делало твое добро, если бы не существовало зла, и как бы выглядела земля, если бы с нее исчезли тени?

Колонка Адвоката

ПИСЬМА ИЗ НАЛОГОВОЙ ИНСПЕКЦИИ (IRS AUDIT LETTERS). ЗНАЙТЕ СВОИ ПРАВА!

Вам, наверное, известно насколько скрупулезно американская налоговая инспекция относится к выявлению налогоплательщиков, избегающих уплаты налогов. Даже если Вы невольно допустили ошибки при заполнении налоговых деклараций, это может быть основанием для аудиторских проверок (IRS audit) и других нежелательных последствий.

Каждый год, по разным причинам, IRS рассылает миллионы извещений и писем налогоплательщикам. Я постараюсь объяснить основные моменты, которые нужно знать каждому иммигранту, чтобы не попасть в конфликтную ситуацию с американской налоговой инспекцией:

Не паникуйте! Часто Вам просто нужно ответить на извещение, чтобы урегулировать ситуацию.

Поводы для рассылки IRS извещений могут быть разные. Часто от Вас просто требуется разъяснение определенного пункта, указанного в Вашем годовом налоговом отчете. Извещение может указать необходимые изменения или какую сумму налога нужно доплатить.

В каждом IRS Audit Letter указаны определенные инструкции о том, что именно от Вас требуется. Читайте полученное письмо очень внимательно, никогда не игнорируйте и не откладывайте на потом извещения, полученные из IRS.

Если Вы допустили незначительную ошибку в своей налоговой декларации, IRS может внести поправки и известить Вас об этом. Ничего страшного, просто прикрепите это извещение с пересчетом к своей налоговой декларации за указанный год.

Если Вы согласны с изменениями, указанными в извещении, ничего предпринимать не нужно, **НО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ**, если в извещении больше нет никаких дополнительных инструкций и Вам не нужно доплачивать налог.

Если же Вы не согласны с информацией в извещении, **ОЧЕНЬ ВАЖНО**, чтобы Вы на него ответили в срок, указанный в извещении (обычно 30 дней). Нужно написать письмо, объясняющее с чем Вы не согласны и почему. Необходимо приложить документы, объясняющие Вашу позицию, и, следуя инструкции в извещении, отправить все по адресу, указанному в извещении. Вы получите ответ от IRS минимум через 30 дней.

Обычно, если Вы получили извещение, Вам не нужно звонить или ходить в IRS. Если у Вас есть вопросы, позвоните по телефону, указанному в верхнем правом углу извещения.

ИМЕЙТЕ ВВИДУ, что IRS всегда отсылает извещения только по почте (US mail). Если Вы получили извещение с запросом о Вашей личной или финансовой информации любым другим способом, это спам. Перезвоните в IRS и уточните, высылали ли они Вам письмо.

Если Вы получили одно из этих извещений (IRS audit letters):

• **IRS Letter 11, Notice of Audit and Examination Scheduled. –** Это стандартное извещение из IRS о неоплате налога. Ваш выбор: 1) оплатить указанную сумму налога, или 2) если Вы не согласны с IRS Audit Letter – подать апелляцию для пересчета налога.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К АДВОКАТУ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ОДНО ИЗ НИЖЕУКАЗАННЫХ IRS AUDIT LETTERS:

• **IRS Letter 525, Proposed Notice of Deficiency**, так называемое *"30-doy letter"*. – Этим письмом IRS **Вас уведомляет, что Вы должны оплатить налоговую задолженность за указанный налоговый период. В случае несогласия с подсчетами IRS, у Вас есть три варианта: 1) оплатить указанную в письме задолженность в течение 30 дней, 2) подать апелляцию в** IRS Office of Appeals, **или 3) обратиться с петицией в Налоговый Суд.**

• **IRS Letter 531, Notice of Deficiency**, так называемое *"90-doys letter"*. – Если Вы проигнорировали первые два письма-уведомления, IRS вышлет Вам извещение о неоплаченной налоговой задолжености *"notice of deficiency"*, с налоговыми санкциями и добавленной процентом за просрочку платежа. Вы все еще можете подать петицию в Налоговый Суд и опровергнуть объем задолженности. Если Вы не ответите на это письмо, Вы теряете все шансы опровергнуть позицию IRS. Если Вы оказались в этой ситуации, не отчаивайтесь, существуют другие пути переговоров с IRS **о снижении налоговой задолженности или об утверждении плана помесячной оплаты.**

<Вышеуказанная информация имеет только информационное значение общего плана.>

Так как в американском налоговом законодательстве очень сложно разобраться без определенной подготовки, и оно к тому же очень часто меняется, очень важно знать и понимать статьи законов, относящиеся непосредственно к Вам, чтобы избежать плачевных ошибок и переплат. Адвокат по налогообложению поможет разобраться в Вашей индивидуальной ситуации и проведет сравнительный анализ всевозможных путей при выборе более выгодной тактики. Помощь специалиста - это также большая экономия Вашего времени и уменьшение стресса в Вашей жизни. Если у Вас есть вопросы, всегда лучше проконсультироваться с адвокатом, чем надеяться, что аудиторская налоговая проверка (IRS audit) пройдет стороной.

Для назначения консультации обращайтесь к нам уже сегодня!

Olga V. Guzhva
Attorney ot Low Guzhvo Low Firm, PLLC;
www.guzhvalaw.com

НЕМНОГО О КАРПЕТЕ

Специфика моего бизнеса и большой опыт общения с людьми показывают, что иммигранты из стран бывшего СССР очень мало осведомлены о преимуществах карпета, о методах чистки, об уходе за карпетом и имеют не совсем правильные ориентиры при выборе компании по чистке карпета. Эти обстоятельства побудили меня написать ряд статей, проливающих свет на данную тему.

Начнём с бенефитов карпета.

На самом деле, карпет имеет большие преимущества над другими видами покрытий, таких как паркет, плитка, винил и др. За последние 50 лет карпет получил большую популярность и распространение по всему миру. Вдумайтесь, миллионы квадратных метров жилых домов и производственных площадей покрыто карпетом. Карпет – это комфортно и стильно. Каковы же преимущества карпета?

1.Обеспечивает тепло и комфорт. Практически, карпет является тепловой изоляцией наших полов. Он дольше сохраняет тёплый воздух в доме, а значит, экономит наши деньги на отоплении помещений. Ковёр также обеспечивает удобное место, чтобы сидеть, играть или работать и, в целом, даёт комнате тёплые чувства.

2. Добавляет красоты и стиля. Существует много тысяч стилей и цветов карпета. Это означает, что ваш окончательный выбор будет отражать ваше видение персонализации жизненного пространства. Ковёр может быть нейтрального цвета, или он может быть радикально ярким с более смелыми узорами и текстурой.

3. Улучшает качество воздуха в помещениях. На самом деле, карпет действует как пассивный воздушный фильтр и улавливает пыль, пыльцу растений и другие частички. Ковры делают воздух в доме чище, вопреки распространённым заблуждениям. Научные исследования показывают, что люди с проблемами аллергии и астмы наблюдают уменьшение симптомов в помещениях с коврами.

4. Исключает скольжение и смягчает ходьбу или падения. Ковёр идеален в качестве мягкой подкладки под наши ноги при ходьбе, снижает скольжение и при падении минимизирует наши травмы. Карпет обеспечивает защиту и безопасность для всей семьи, но особенно для малышей и пожилых людей.

5. Уменьшает шум в доме. Большой экран телевизора, спикеры телефонов, компьютеры и современные звуковые системы делают наши дома шумным местом. Ковёр помогает поглощать эти звуки, а также работает как звуковой барьер между этажами и блокирует передачу звука на нижний этаж.

Миллионы людей в мире сделали свой выбор в пользу карпета. А Вы ?

Юрий Игнатович
Владелец и оператор компании
«COMFORT Carpet Cleaning»
Tel. 206-359-5578

«ВСЁ ПОТЕРЯТЬ – И ВНОВЬ НАЧАТЬ С МЕЧТЫ...»

В этом году исполнилось 75 лет со дня рождения Владимира Высоцкого, человека, который прожил такую яркую и такую короткую жизнь. О нем много пишут, снимают фильмы, и, кажется, нам известны все подробности его жизни. Но далеко не все знают о дружбе поэта с Вадимом Тумановым, российским предпринимателем, который в советские годы посмел вступить в борьбу с системой. В своем очерке протоиерей Михаил Ходанов делится своими мыслями о встречах с человеком, которому Высоцкий посвятил свои самые пронзительные стихи.

***

Я помню тот Ванинский порт
И вид парохода угрюмый,
Как шли мы по трапу на борт,
В холодные мрачные трюмы...
(из народной песни «Колыма»)

В 1944 году мою родственницу, шестнадцатилетнюю девочку, немцы, отступая, забрали из Донецка в Германию. В Берлине ее определили прислугой в дом престарелых, а потом – на асбестовый завод, где все пленные работали в деревянных колодках на ногах во избежание побега. Когда через год столицу Германии заняли войска союзников, она оказалась в советском секторе. 9 мая 1945 года ее арестовали «особисты». Следователь сказал ей, что она ни в чем не виновата, но что ему надо кормить своих детей и поэтому он направляет ее на Родину, а там уж непременно во всем разберутся и ее отпустят. Семнадцатилетнюю девушку в товарном составе этапировали в СССР, и там она получила десять лет, которые впоследствии отбывала под Интой. С тех пор у нее, несмотря на реабилитацию, – сложное отношение к дате ареста. Когда ликует вся страна (и по праву), она плачет и молчит. Трагедия одинокого человека никому не видна – и только в небе празднично потрескивает разноцветный салют Победы.

Обо всем этом я, московский журналист и священник, вспоминал, когда читал замечательную книгу Вадима Туманова «Все потерять – и вновь начать с мечты...». Она исполнена подобных судеб.

«ВОТ УЖЕ И ПОПЫ ВЫСОЦКОГО ЗАПЕЛИ!»

Я уже давно хотел приобрести эту книгу, чтобы познакомиться с воспоминаниями автора о Владимире Высоцком, творчество которого долгие годы люблю и изучаю. Когда-то покойный Савва Ямщиков, главный реставратор России, с которым меня связывали добрые дружеские отношения, сказал мне: «Знаешь, я сейчас еду к Вадиму Туманову, могу взять тебя с собой. Книг этих у него осталось мало, но, думаю, для тебя он что-нибудь найдет. Попросим. Я ему, кстати, сказал на днях, что один мой знакомый священник, то есть ты, неплохо поет Высоцкого, на что Туманов ответил: «Смотри, какое время наступило! Вот уже и попы Высоцкого запели!». Однако я отказался – неожиданный визит показался мне неудобным. И мечта о книге зависла в воздухе. И лишь через несколько лет она, наконец, осуществилась с помощью друга Ямщикова, Игоря Найвальта, руководителя Балтийской строительной компании. Я познакомился с Игорем Александровичем зимой 2013 года на празднике дня рождения поэта в Петербурге, в кинотеатре «Аврора» у Аничкова моста на Невском, куда меня пригласили исполнить песни Высоцкого. Узнав, что Найвальт хорошо знает Туманова, я попросил устроить нашу встречу.

ДРУЖБА С ВЫСОЦКИМ

...Игорь Александрович привез меня в дом Туманова явочным порядком, ни о чем ему предварительно не сообщив.

- Так лучше. Иначе вообще не попадешь. У него все расписано на недели вперед.

Так я встретился с Вадимом Ивановичем в коридоре его уютной квартиры на Большой Пироговке. Передо мной в прихожей стоял один из интереснейших людей нашего времени – военный моряк, боксер, бывший политзаключенный, легендарный золотопромышленник, один из немногих честных предпринимателей на всем постсоветском пространстве. Человек, на которого не однажды «наезжала», пытаясь свернуть его прогрессивную хозрасчетную артельную деятельность на Колыме, вся советская и перестроечная система в лице КГБ, ЦК КПСС, матерых заказных журналистов, всесильного президента СССР М. С. Горбачева и высших чиновников ельцинского окружения.



Туманов был вежлив и предупредителен. Его глаза приветливо улыбались. Правда, тон его общения несколько раз менялся, в зависимости от темы разговора. Из обходительного собеседника он вдруг делался резким и непреклонным, а потом все опять возвращалось на круги своя. Я незаметно всматривался в его глаза: в них отражалось глубокое знание человеческой психологии и огромный жизненный опыт. От пережитого в лагерях, где он провел более восьми лет после войны, от борьбы с советской и перестроечной системой, которая на дух не выносила новаторских форм его старательской работы, от постоянного общения с тысячами людей самых разных профессий и судеб.

Вадим Иванович – друг Владимира Высоцкого. Поэт любил его, ценил доброе к себе отношение и всегда прислушивался к советам. Жизнь Туманова и его рассказы о лагерях легли в основу ряда произведений Владимира Семеновича. Туманов восемь раз совершал побег, его страшно били, но в силу необыкновенных физических и волевых данных он все перенес, не сломался, выжил и победил. Один из его дерзких побегов описан Высоцким в песне «Был побег на рывок»:

...И мы прошли гуськом перед бригадой
Потом за вахту, отряхнувши снег.
Они – обратно в зону за наградой,
А я – за новым сроком за побег.
Я сначала грубил,
А потом перестал.
Целый взвод меня бил,
Аж два раза устал...
Зря пугают тем светом –
Тут с дубьем, там с кнутом.
Врежут там, я – на этом.
Врежут здесь – я на том.

Другие песни Высоцкого, связанные с Тумановым: «Бодайбо», «Райские яблоки», «Про речку Вачу и попутчицу Валю», «Белый вальс», «В младенчестве нас матери пугали» и другие.

Кто был Туманов для Высоцкого? Об этом прекрасно сказал в одной из своих книг писатель Юрий Карякин: «Я знал только одного человека, который очень сильно влиял на него (на Высоцкого – авт.). Человека, который, кстати сказать, мне в нем открыл очень много, сам того не подозревая, наверное. И то, что я говорил о Володе, что он должен был помереть и выжить на войне, помереть и выжить в лагере, помереть и выжить в русской истории, помереть и выжить в Свидригайлове, - это все так, но это, вроде что-то объясняя, все же образует какой-то замкнутый круг. Для меня этот круг прорвался, когда я



познакомился с Вадимом Тумановым. Я увидел этот совершенно могучий слиток, корень, и понял, что Володя припадал к нему, как раненый больной зверюга, подключался... Володя, по-видимому, в какие-то моменты умел все бросить и махнуть к Туманову. Вадим – это, если можно так сказать, непоющий Высоцкий. Володя пел за него. Недавно я нашел у Цветаевой слова: «Дар души равен дару глагола». Это как будто о них. Они друг друга открыли и отчеканили». (http://karyakinyury.com/ru/books/peremenaubez-denii/peremenaubezdenii.html).

Станислав Говорухин говорил о дружбе Высоцкого с Тумановым так: «Туманов на него сильно подействовал. Высоцкий же не сидел, не воевал. Театр, кино, литература, путешествия – и всё. Откуда он знал жизнь? Только от таких вот Тумановых. Туманов был самой яркой личностью в его окружении, самый близкий его друг последних лет. Актеры, режиссеры, творческие личности всегда тянутся к человеку интересному, с интересной биографией, из которого можно черпать сюжеты, знание жизни. Так из него черпал Высоцкий. Он же слушал его целыми ночами напролет, в течение нескольких месяцев, и песни написал о Туманове, и все это в нем отложилось» (документальный фильм «Нокаут», 2008).

«ВСЕ НЕ ТАК, КАК НАДО...»

Игорь Найвальт как бы невзначай говорит Туманову, что я пою Высоцкого. Туманов, чуть подумав, предлагает мне спеть то, что мне наиболее близко, и садится за кухонный стол. Мое сердце начинает сильно биться – ведь передо мной отнюдь не ординарный слушатель, а наш знаменитый современник, за плечами которого и многолетняя дружба с Высоцким, и суровый опыт лагерей и лишений. И хотя я не первый год исполняю произведения Владимира Семеновича, стараясь передать их глубокие духовные смыслы и не впадая при этом в имитацию, но все равно ощущаю напряжение. Однако любовь к Высоцкому пересиливает скованность. И вот я пою под гитару (принес с собой) Владимира Семеновича: «Проложите, проложите, вы хоть тоннель по дну реки...», «Их восемь, нас двое, расклад

перед боем...», «Что за дом притих, погружен во мрак...»

Туманов внимательно слушает, смотрит мне прямо в глаза. Я тут же чувствую всю свою несопоставимость с Высоцким и едва не «запарываю» песню. Потом усилием воли преодолеваю себя.

– Поешь ты хорошо. Правда, есть тут у меня одно замечание... Хотя, ладно, не буду. Все хорошо. Ты можешь его исполнять, будет успех, ты понял? Только уходи ты из своей конторы! Ты же вроде нормальный парень, будешь делом заниматься!

«Контора» - это патриархия. В глазах у Туманова при этом – искринки. Смотрит на мою реакцию. Я поначалу обижаюсь. Что же, даром я двадцать два года в Церкви провел?

Туманов парирует:

– Ну, Высоцкий же поет, что там у вас «все не так, как надо». Что, разве он не прав?

- Я люблю Христа. Это – главное. А у верующих и вправду сплошные проблемы. Это естественно, ведь человек – немощен. Грехов – воз и маленькая тележка.

- Ну ладно, ты только без обид, понял?

Потом, обращаясь к Игорю Александровичу и глядя на меня, как физиономист, поверх своей вытянутой ладони, говорит:

- Смотри-ка, вот этой верхней частью лица он на Высоцкого похож!

Давать мне книжку Туманов тем не менее поначалу не хочет. Чувствуется, что у него и в самом деле остались считанные экземпляры. Однако Найвальт настаивает:

- Все-таки священнику даешь! И дарственную надпись не забудь написать: «Отцу Михаилу на память!».

Туманов молча смотрит на Найвальта, потом открывает книжку и четким размашистым почерком выводит: «Михаилу – всегда удачи и счастья!».

Найвальт удивляется:

– А почему слово «батюшка»-то не написал?

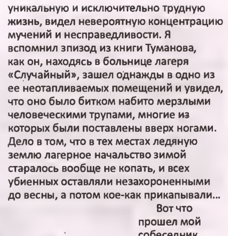
Туманов опять молчит. Потом поворачивается ко мне:

– Понимаешь, я в Бога не верю. Не потому что не хочу. Не могу. Я очень хочу в Него поверить, правда, но как только вспоминаю колымские трассы, глаза десятков тысяч людей, идущих в неизвестность, откуда они уже никогда не вернутся.... Когда у меня перед глазами – страшный лагерный беспредел, я говорю себе: а где был Боженька? Почему Он допустил такое беззаконие, не наказал убийц? Там же были совсем невинные люди самых разных возрастов, разных профессий, разных конфессий... Вот ты покажи мою книгу своим попам, что они скажут? Покажешь?!

– Обязательно покажу всем, с кем смогу связаться. Она ведь и в Интернете выложена, так что я дам им ссылку, порекомендую приобрести саму книгу в ТДК «Москва» на Тверской.

Туманов одобрительно кивает головой:

– Да, книга там ещё есть. А теперь смотри: моя жена Римма, если бы услышала мои слова о Боге, меня бы сейчас точно не похвалила. Но я говорю тебе только правду. Римма преждевременно умерла от травли, которую организовали на меня еще в конце 80-х годов нечистоплотные люди, когда закрывали основанную мною артель «Печора», честным трудом добывавшую золото. Метили в Туманова, а попали в его жену, понимаешь? После появления разгромной статьи в центральной газете «Социалистическая индустрия» с Риммой, которая работала диктором телевидения в Пятигорске, перестали общаться соседи и сослуживцы. Сплетничали, что муж Риммы Тумановой оказался «бандитом». Потом ее отстранили от эфира. Она глубоко переживала эту вопиющую несправедливость, не находила себе места, и это не прошло даром: дважды



у нее был тяжелейший инфаркт. В общем, вся эта мразь свела ее в могилу. Да, из всех религий мне ближе всего христианство. Но знай, я бы, не дрогнув, убил всех, кто виновен в ее гибели. Такие люди не должны существовать. Вот и все. Римма была верующим человеком. И я снова спрашиваю: почему Бог так распорядился – забирать лучших людей, а негодяям и мерзавцам все прощать и давать им все новые и новые годы жизни?! Ответь мне коротко и ясно, в двух словах на этот простой вопрос!!!..

УЧАСТЬ ИХ БУДЕТ УЖАСНА

Он говорит все это чуть ли не на срыве, смотрит на меня, и в глазах его – невыразимая печаль. Кажется, вот-вот, и покатятся слезы. Он искренен, совершенно открыт, и его вопросы – не от праздности. Он и после смерти своей жены продолжает любить свою прекрасную жену, талантливого человека и верного друга, который подарил ему столько лет счастья, нежности и поддержки. И вот ее нет...

Мне было очень сложно ему отвечать, учитывая всю деликатность момента. Ведь мы стояли на разных системах координат, и моему собеседнику к тому же было тяжело и больно. Он прожил уникальную и исключительно трудную жизнь, видел невероятную концентрацию мучений и несправедливости. Я вспомнил эпизод из книги Туманова, как он, находясь в больнице лагеря «Случайный», зашел однажды в одно из ее неотапливаемых помещений и увидел, что оно было битком набито мерзлыми человеческими трупами, многие из которых были поставлены вверх ногами. Дело в том, что в тех местах ледяную землю лагерное начальство зимой старалось вообще не копать, и всех убиенных оставляли незахороненными до весны, а потом кое-как прикапывали...

Вот что прошел мой собеседник – и какими абстрактными богословскими сентенциями можно было его в данный момент переубедить? Ему в качестве оппонента нужна была по-настоящему светлая личность, такая же сильная, как и он сам, и широкое любящее сердце, то есть другой, совершенно не мой уровень. Поэтому я ответил коротко и убеждённо:

– Бог рано или поздно накажет всех преступников, и участь их будет ужасна.

Мне показалось, что такой ответ Вадима Ивановича, мягко говоря, не совсем удовлетворил. Но я вспомнил, как однажды в одном из своих интервью Туманов, говоря критически о Боге, сказал, тем не менее, что если Бог есть, то Он его, Туманова, очень и очень любит. Для меня, как священника, это была чистая правда. Насчет любви. Ну да ладно. В конце жизни мы всё сами узнаем и подведём под своими рассуждениями окончательную черту.

Туманов – человек с потрясающим жизненным опытом, и с ним нужно быть начеку, то есть думать и отвечать за каждое слово. Он – тонкий интеллектуал, экономист высшей пробы, первый в Советском Союзе предприниматель, который еще при социализме наладил высокоэффективный артельный труд на сдельной основе, сказал веское слово в современной экономике и геологии. Как золотопромышленник, Туманов через созданные им коллективы старателей (пятнадцать самых больших артелей в Советском Союзе) дал стране более пятисот тонн золота. У него – стратегический ум, математическая логика, железная воля и мужицкий кулак. Он вполне мог бы четко и грамотно, решительно и бесстрашно руководить государством Российским. Даже в нынешние восемьдесят пять, когда люди его возраста доживают свой болезненный век в полном изнеможении, он бодр и собран, как на ринге, и по-прежнему в деле: его бизнес сегодня связан с прокладкой дорог на Севере – в близких и хорошо знакомых ему местах. Его близкие друзья – Станислав Говорухин и Евгений Евтушенко. К нему с большим уважением и теплом относится Марина Влади. Это человек общероссийского масштаба, мнением которого дорожат и к которому прислушиваются. И, конечно же, вне зависимости от обстоятельств, он – бессменная живая совесть колымского ГУЛАГА, его зияющая рана и незаживающая боль.

«МЕНЯ НЕ ОБМАНУЛА ТОЛЬКО ЛЮБОВЬ»

Вадим Туманов показал мне фильм, посвященный своей супруге – и мне показалось, что я уже где-то видел Римму Васильевну и очень хорошо ее знаю, хотя работала она только в Пятигорске. Но ее стиль был настолько родной и понятный, такой проникновенный и добрый, что сразу же напомнил мне о благословенных временах шестидесятых, когда еще ходила по земле моя милая мама и жизнь моя была светлой, наполненной её любовью и заботой.

Потом я прослушал магнитофонную запись Владимира Высоцкого с обращением к Римме Васильевне. Поэт специально для нее записал свою новую



песню «Бермудский треугольник», чтобы улучшить ей настроение и рассмешить. Поистине уникальная запись. А написал он эту песню после оживленных дискуссий о Боге, которую он и Туманов вели тогда с Риммой Васильевной. Она убеждала их в том, что Он есть, а они сильно сомневались. И тогда она привела аргумент о неопознанных летающих объектах, которые были кем-то увидены над Бермудским треугольником. В результате появилась песня.

Свою книгу Туманов посвятил жене. Те страницы, где он пишет об истории их любви, светлы и чисты. Они – как погожий майский день, в них отражена полнота счастья любящих друг друга сердец. Я читал и удивлялся, как в суровых колымских краях, где одни лишь

«сплошные лагеря, а в них – убийцы» и где человек человеку – почти как зверь, могли просиять такие возвышенные человеческие отношения!.. Поистине Вадим Иванович – счастливый человек. Хотя его предавали многие – и много раз, но в личной жизни, в любви он всегда имел великое утешение. «Меня не обманула только любовь», – писал он о себе и о своей любимой супруге. А это – самое главное. Все остальное не в счет. Ни короли на тронах, ни мелкопоместные царьки, ни разношерстные подлецы и негодяи, им же несть числа. Любовь побеждает всякое зло.

«ТЫ НЕ ГОВОРИ, ТЫ ПОЙ!»

В общей сложности я провел у Туманова два с половиной часа. Игорь Александрович Найвальт вскоре уехал по делам и оставил нас одних. В квартире был только помощник Вадима Ивановича, его секретарь Александр Демидов, симпатичный человек лет пятидесяти, исключительно любезный и деликатный.

Вернувшись к столу, я предложил Туманову еще несколько песен Высоцкого на религиозную тему.

Туманов многозначительно на меня посмотрел и внушительно произнес:

- Слышишь, он в Бога не верил.
- А «Купола»?
- Да, это хорошая песня. И все-таки, когда однажды его спросили, возможна ли посмертная жизнь, он ответил отрицательно и даже в нецензурной форме.
- Может, был в плохом состоянии... Да и откуда он мог знать? В любом случае, человек многогранен, сегодня он говорит так, завтра иначе. А великий поэт не может не задумываться о смысле жизни – о Боге и дьяволе, о жизни и смерти, о добре и зле.
- Ладно, ты не говори, ты пой!

И я спел попурри из нескольких песен:

> На мой на юный возраст не смотри,
> И к молодости нечего цепляться
> Христа Иуда продал в тридцать три,
> Ну, а меня продали в восемнадцать.

Потом наступила очередь «Марша космических негодяев»:

> ...Вечность и тоска, ох, влипли как!
> Наизусть читаем Киплинга,
> А кругом космическая тьма.

Затем «Негодяев» сменили «Летающие тарелки» и «В сон мне – желтые огни». В конце выступления Туманов подытожил:

- Молодец! Всё – мы с тобой задружили. Это я тебе говорю! А теперь вот что: перепиши-ка мне на диск эти песни, ну о религии. Обязательно перепиши. Понял? Вот так.

Когда я собирался уже уходить, понимая, что нельзя больше отрывать Вадима Ивановича от дел, он вдруг сказал:

- Слушай, Миша, спой-ка мне еще раз песню, где говорится о тарелках! А-а, у тебя гитара уже зачехлена? Тогда не надо. В общем, запиши диск и передай его мне или Саше. Звони! Вот мой домашний телефон, больше никому его не давай, ясно? Все, не обижайся, будем с тобой прощаться. У меня – встречи.



Я искренне благодарил хозяина квартиры и сжимал в руках его бесценный подарок – большую книгу-автобиографию.

ЧИТАЕШЬ – И ХОЧЕТСЯ ЖИТЬ!

Книгу Туманова я прочитал за три месяца – то и дело отвлекали работа и служба. Честно признаться, я изначально разыскивал ее только ради Высоцкого, зная, что там будет много неизвестных мне фактов из его биографии. Но уже очень скоро я стал прилежно изучать книгу с самого начала. Автор заинтересовал меня не меньше, чем сам Владимир Семенович. Знакомясь с содержанием мемуаров, я поневоле сравнивал их с «Архипелагом ГУЛАГом» Александра Солженицына. Уровень и широта охвата – весьма схожие. Скажу без преувеличения: воспоминания «Все потерять – и вновь начать с мечты...» стали моим настоящим потрясением. Тема лагерей меня волновала всегда. Почему? Да из-за страшной человеческой трагедии, когда одни люди безжалостно издевались над другими и решали одним росчерком пера всю их судьбу на долгие годы. И потому что именно там, в лагерях, как говорил незабвенный Солженицын, человек по-настоящему проверяется на вшивость, ибо там он ступает на каменистое дно. Дальше ему уже падать некуда. И от того, как он себя поведет, отбросив все свои прежние звания и регалии (там они бесполезны, они – навсегда в прошлом), зависит вся его жизнь как в самом лагере, так и у Бога в вечности. Либо «скурвишься», «ссучишься», станешь «тварью» и «мразью», либо останешься человеком. Все остальные обстоятельства жизни, кроме войны, с лагерями несопоставимы. При чтении Туманова я почувствовал, что от его книги, как и от «Архипелага» Солженицына, исходит какая-то неведомая могучая сила и что мне, из-за активной жизненной позиции автора, вдруг неимоверно захотелось жить. Совсем другое, когда читаешь Шаламова. Там, на мой взгляд, мрак, безнадега и депрессия. Шаламов – не борец. Да, у Туманова, как и у Шаламова, тоже есть описание жестокостей – книга чрезвычайно богата по фактуре и изложению страшных человеческих судеб. Но вот что удивительно: читаешь, не дыша, а страх почему-то уходит, и ты ждешь, когда герой книги, то есть Туманов, в очередной раз победит переплёт злых обстоятельств. Видимо, дело здесь – в волевой личности автора, с которой постоянно соприкасаешься, в его жизнелюбии и потрясающей способности к сопротивлению.

ЧЕЛОВЕК, МЕНЯЮЩИЙ СИСТЕМУ

Книга Вадима Туманова – эпическое полотно, написанное ясным, простым и убедительным языком. Там нет никакого авторского самопревозношения, все – по-простому, на равных с читателем и с глубоким к нему уважением, хотя из повествования видно, что авторитет Туманова по всей Колыме был непререкаемым даже среди воров в законе. Не говоря уже о многих сильных мира сего, которые правили бал на свободе, но в присутствии автора книги поневоле делались намного скромнее и тише.

Герой книги – цельный человек. В нем сочетаются мужество и смелость, расчет и хватка, решительность и отвага. При необходимости он готов пойти на смертельный риск. Меня потряс случай, когда молодой Туманов, стремясь избежать отправки в штрафной лагерь «Ленковый», где его договорились убить «беспредельщики», взрезает себе в лагерной больнице живот. Сначала пропарывает его ножом, (но он – тупой, только проткнул живот и тупо рвет мясо, а дальше не режет), а потом – опасной бритвой. Боже мой! При этом, несмотря на всю кошмарность его поступка, нутром абсолютно четко понимаешь – иначе было нельзя.

Книга поднимает широкий пласт неизвестных подробностей внутрилагерных отношений в послевоенные годы. Факты и фамилии действующих лиц невыдуманы, некоторые герои – как положительные, так и отрицательные – до сих пор живы. Кстати, давать реальные фамилии живых людей, о которых пишешь в негативе, – это тоже гражданское мужество и готовность отвечать за каждое свое слово. До прочтения книги я искренне думал, что после войны жестокость в обществе пошла на спад, религиозность усилилась и отношения между людьми стали мягче. А тут – на тебе: война «сук», произвол, убийства, беспредел и полнейшая безнаказанность творящих зло, того же майора Мачабели, а также администрации, охраны и лагерных отморозков.

Туманова арестовали за томик Есенина (!), «пришив» статью в антисоветизме. Он же совершенно не чувствовал себя виноватым в свои двадцать два года – оттого и череда побегов, за которыми следовали новые срока. И я с затаенной радостью читал о каждом его дне, проведенном на Колыме, и видел, что вся его лагерная жизнь – это летопись деятельной борьбы одного человека с целой системой.

В мемуарах Светланы Аллилуевой я вычитал, что ее муж, индус, сказал ей как-то приблизительно следующее: «В нашей религии сказано: если ты видишь, что вся система несправедлива и что она – против человека, – пойди и измени ее». Что-то в этом роде. И это в индуизме, религии ухода от общества в мир забвения!..

Вот таким человеком, меняющим бесчеловечную систему и пробивающим в ней бреши и целые стены, был и остается Вадим Туманов.

«КАК КОМЬЯ ЗЕМЛИ, БИЛИ ЦВЕТЫ В СТЕКЛА КАТАФАЛКА...»

Воспоминания Вадима Туманова о Высоцком свежи и познавательны. Автор не канонизирует его – поэт предстает перед читателем живым человеком со всеми своими проблемами. Но видно, как автор самозабвенно любил поэта, как деятельно пытался уберечь его от известных срывов. Туманов провел в обществе Высоцкого много лет, и темы их разговоров были самыми разносторонними. Беседуя с Тумановым, я все время хотел спросить его, что нового он еще может сказать о Высоцком – ведь его книжные воспоминания все-таки носят выборочный характер. Наверняка Туманов мог бы вспомнить что-то из того, чем он раньше ни разу и ни с кем не делился. Но в результате я так и не решился побеспокоить его этим вопросом. Тем более, что Вадим Иванович, пользуясь возрастом, опытом и лидерской харизмой, полностью перехватил инициативу в разговоре и выбирал темы сам. Сейчас, когда наше общение уже позади, запоздало жалею, что не спросил. Не исключено, что поклонники Высоцкого узнали бы новые замечательные подробности из жизни поэта. Но это всегда так бывает – теряемся там, где нужно проявлять настойчивость, говорим то, о чем следовало бы промолчать и так далее.

Поразительно описание похорон Высоцкого. Туманов, будучи одной из главных фигур в жизни Владимира Семеновича, был, как и Марина Влади, в центре событий этого чёрного для всей страны дня. Вместе с Влади он находился в специальном похоронном автобусе, рядом с гробом поэта, когда похоронная процессия должна была двинуться к месту последнего пристанища Владимира Высоцкого – Ваганьковскому кладбищу.

Туманов писал: «...как комья земли, били цветы в стекла катафалка. Они летели со всех сторон. Их бросали тысячи рук. Машина не могла тронуться с места. Не только из-за тесноты и давки на площади. Водитель не видел дороги. Цветы закрыли лобовое стекло. Внутри стало темно. Сидя рядом с гробом Володи, я ощущал себя заживо погребаемым вместе с ним. Глухие удары по стеклам и крыше катафалка нескончаемы.

Людская стена не пускает траурный кортеж. Воющие сиренами милицейские машины не могут проложить ему путь Площадь и все прилегающие к ней улицы и переулки залиты человеческим морем. Люди стоят на крышах домов, даже на крыше станции метро. Потом меня не оставляла посторонняя мысль: «Как они туда попали?» И до сих пор как-то странно видеть Таганскую площадь иной, буднично-суетливой. В тот июльский день казалось, мы навсегда на ней останемся. Крики тысяч людей, пронзительный вой сирены – все слилось. И цветы все летят. Вокруг вижу испуганные лица. Всеобщая растерянность. Подобного никто не ожидал. Рука Марины судорожно сжимает мой локоть: «Я видела, как хоронили принцев, королей... Но такого представить не могла».
Этот эпизод потряс мою душу и навсегда расположил меня к автору. Так мог написать только человек с огромным любящим сердцем.

ОТЧЕГО В САМОЙ БОГАТОЙ СТРАНЕ МИРА ЛЮДИ БЕДСТВУЮТ

Не так давно журналист Дмитрий Ледовской опубликовал в газете «Магаданская правда» материал о Туманове под названием «Честь имеет». Это глубокий и добрый очерк, где, в частности, автор также выражает сожаление, что Туманов не стал президентом России. А и вправду жалко. Он ведь доподлинно знает, что нужно для подъема отечественной экономики, знает, как заинтересовать рабочих в повышении качества своего труда. Он в курсе всего механизма министерского круговорота и специфики работы крупных чиновников. Но главное, он любит и жалеет простого человека и хочет, чтобы все жили хорошо и получали достойную зарплату. Знаю, что Вадим Иванович с симпатией относится к народу Америки, который он по праву уважает за свободолюбие, оптимизм и работоспособность. Когда-то он отказался выступить в Дальневосточном политехническом институте с разоблачением американского образа жизни. Это было еще до его ареста, когда он, штурман, вернулся из загранрейса, в котором его корабль заходил в американский порт. Отказался и еще открыто заявил, что люди там живут лучше, чем в России. И это было чистой правдой, которая стала еще одним поводом для его ареста.
Вадим Иванович – прямой и здравомыслящий человек. И ему непонятно, почему в самой богатой стране мира среднестатистический человек живет почти впроголодь. Для него это дико и несправедливо. И он хочет, чтобы люди в России жили не хуже простых американцев.
– Ты понимаешь, я прошел всю страну – от Колымы до Карелии - и знаю все ее месторождения. С такими немереным богатством и с таким прекрасным народом, как наш, мы должны были бы жить лучше, чем все остальные в мире. И все это будет, если только людей заинтересовать. Японские и американские бульдозеры еще двадцать лет назад рыхлили вечную мерзлоту на глубину до тридцати сантиметров. А современная импортная техника – уже на восемьдесят сантиметров. С такой техникой поистине нет преград. А разве мы ни на что не способны? Но должен быть интерес. И тогда мы сможем преобразить всю нашу землю и сделать



ее по-настоящему красивой. Проложим дороги, создадим сельское хозяйство и так далее. Ясно тебе? Вот так.
Туманов в своей книге пишет об одном из последних публичных выступлений Егора Гайдара, где из зала ему был задан вопрос: почему он так и не захотел перейти на хозрасчетные формы работы во всей «перестраивающейся» стране. Ведь это предотвратило бы «гоп-стоп приватизацию» всей российской экономики. В ответ тогдашний идеолог экономических реформ казуистически заявил: «Там, где получается, как в «Печоре», ну, и замечательно. Мы должны снимать преграды на этом пути. Но сделать из этого национальный проект, не имея Туманова в каждой артели, это очень опасно». Почему? Риторический вопрос. Кстати, Гайдар вообще говорил, что золото выгодней покупать на Лондонской бирже. Действительно, зачем добывать его самим?.. Вот так.
О целесообразности появления артелей наподобие «Печоры» в перестроечный период журналист Юлия Латынина в свое время писала: «Чем закончился тогда процесс артели для самого Туманова – понятно. Очень важно, чем он окончился для народа. На самом деле – трагедией. Потому что если бы артели не были разгромлены, а в лице «Печоры» громили артели вообще, то в России мог быть другой тип капитализма. И чем он закончился для властей, для Горбачева, очень важно. Разгром артели «Печора» кончился «Форосом» (цитируется по книге В. И. Туманова, с. 337).

«ВОТ ИМЕННО, РАЙ...»

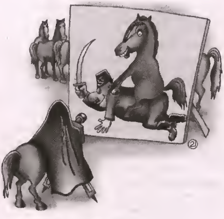
Во второй раз я приехал к Туманову уже один – передать записанный специально для него диск и посоветоваться, как лучше доехать до Магадана и двух известных пересыльных портов – Ванинского и Находки. Мне очень хотелось побывать в этих печальных местах и молитвенно почтить память невинно убиенных соотечественников. Хотелось также встретиться и с местными жителями для презентации своей новой книги о Высоцком: «Мне есть, что спеть, представ перед Всевышним». В ней я попытался выяснить отношение поэта к религии. Было у меня и еще одно желание – проехать по Колыме дорогой Высоцкого, который когда-то был там в гостях у Туманова, общался со старателями и по-доброму сказал о них: «Лица у них рогожные, а души шёлковые»...
Вадим Иванович принял меня тепло и к возможной поездке отнесся вполне оптимистически. Мне даже показалось, что в голосе у него проскользнула какая-то щемящая нотка:
- Поезжай в августе. Там будет уже осень, лист начнет падать, запахи – словами не передать, комары почти исчезнут. Благодать!
- Вадим Иванович, вы прямо рай какой-то на земле изобразили!
Туманов выразительно посмотрел мне в глаза:
- Вот именно, рай...

Михаил ХОДАНОВ,
протоиерей,
член Союза писателей России

** Публицист и бывший сотрудник «Социндустрии» Новомир Лимонов писал о том, что подобной статьи «не видывало, пожалуй, и вся история советской журнолистики. 13 моя 1987 годо в «Социолистической индустрии» появился мотериол, который нокотуировол не только председотеля споротельской ортели Водимо Тумоново. Ночолось жуткоя борьбо омбиций, в которую включились и телевидение, и журнол «Коммунист», и «Литеротурноя гозето», и все руководство провоохронительных оргонов. Редокция бросило все дело и многие месяцы отстоиволо публикоцию, зо которую нужно было немедленно извиняться» (книго Н. Лимоново «Противостояние», М., изд. Политической литеротуры, 1991).*

Впоследствии первый зоместитель ночольнико Гловного следственного упровления Прокуротуры СССР Виктор Илюхин скозол о попытке обологть Тумоново, что дело его целиком нодумоно. «Верно, есть у Тумоново квортиро, дочо, мошино, есть высокоя зорплото. А докозотельств, что зто зорплото им не зоработоно, нет: было проведено множество ревизий и экспертиз кволифицировонными специолистоми. Результот один: деньги получены зоконно, Тумонов их действительно зороботол. До и роботол все эти годы ток, кок многим «и не снилось»...Нет, не из-зо Тумоново розгорелся весь этот сыр-бор. Судьбо Тумоново, робото ортели «Печоро» окозолись лишь «мотериолом», из которого кое-кто пытолся выстроить свою корьеру» (стотья «Окольные пути». «Литеротурноя гозето», № 32 (52021) 08,1988).





Юмор

АЛЕКСАНДР КАНЕВСКИЙ

ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я – ВАШ ЗЯТЬ

На сцене Он. За сценой – рокот мотоцикла. Через секунду входит Парень, в мотоциклетном шлеме.

Парень. Здравствуйте.

Он. Добрый вечер. Вы к кому?

Парень. К вам.

Он. Я вас слушаю. А кто вы?

Парень. Говоря кратко, я – ваш зять.

Он. Простите, не понял. Что значит, зять?

Парень. Ну, муж вашей дочери.

Он. Гм... Но сегодня за завтраком она ещё не была замужем.

Парень. Сейчас уже ужин.

Он. Но ей всего семнадцать лет!

Парень. Зато мне уже все восемнадцать.

Он. Наглец! Мальчишка! Сопляк!

Парень. Папаша, успокойтесь. (Протягивает ему таблетки)

Он. Что это?

Парень. Валидол. Ваша дочь посоветовала: «Как схватится за сердце, сразу давай валидол».

Он. Удивительная заботливость! Почему же она сама не соизволила явиться?

Парень. Она взяла валокордин и поехала знакомиться с моей мамой.

Он. А вы не могли сперва познакомиться с родителями, а потом уже жениться?

Парень. От перемены мест слагаемых сумма не меняется.

Он. Понятно! Нынешние нравы! Без справки об инфаркте родителей брак не регистрируется! Значит, вам нужна такая справка?

Парень. Нет, мне нужны деньги: такое событие нужно отметить.

Он. И с подобной просьбой вы обращаетесь ко мне!

Парень. А к кому же ещё? Вы ведь теперь для меня самый близкий человек.

Он. Хорош гусь! Вы хоть работаете или ещё учитесь?

Парень. Уже не учусь, но ещё не работаю.

Он. Как это понимать?

Парень. Из института меня отчислили, а на работу ещё не зачислили.

Он. Когда же вас зачислят?

Парень. Завтра утром.

Он. А где вы собираетесь жить?

Парень. Вместе с вами.

Он. Очень мило. Хорошо хоть, предупредили.

Парень. Мне дают квартиру в этом доме.

Он. Когда это вам дают?

Парень. Завтра вечером.

Он. Что же это за работа такая: утром принимают, а вечером уже квартиру дают! Вы, извините, министр или член Государственной думы?

Парень. Я – дворник.

Он. Дворник?!

Парень. Да. В вашем доме. У вас же есть специально выделенная квартирка для дворника – вот я её и получу.

Он. Господи! Представляю, как будет счастлива моя жена, когда узнает, что его любимая дочь – дворничиха!

Парень. Работать буду я, а ваша дочь будет учиться.

Он. А если через год-другой у вас появится ребёнок?

Парень. Раньше.

Он. Что!? И вы сообщаете об этом с таким спокойствием?

Парень. И с радостью.

Он. Ну, спасибо, обрадовал! Значит, мамаша будет бегать в институт, папаша размахивать метлой, кому же ребёнка нянчить?

Парень. Кому ж, как не бабушке и дедушке.

Он. А вы?

Парень. Я с удовольствием, но мне через три месяца в армию идти.

Он. М-да... (После паузы). Вот вы жалуетесь, дескать, мы, старики, не понимаем вашего поколения, не уважаем вас? А за что вас прикажете уважать? За то, что вы в тринадцать начинаете курить, в шестнадцать выпиваете или покуриваете травку, в восемнадцать – женитесь, бросаетесь на шею родителей и сидите там ещё двадцать лет!.. Если не разойдётесь через двадцать дней... Гоняетесь за модными тряпками, торчите в ресторанах и барах – хотите "красиво" жить, но всё это за счёт родителей!..

Парень. И всё-таки, давайте поговорим спокойно.

Он. О чём говорить? Разве приличные люди так женятся? Могли же вы заглянуть к нам раньше, представиться, войти, так сказать, в доверие. Потом дать понять, что неравнодушны к нашей дочери и торжественно попросить нашего согласия на вашу женитьбу...

Парень. И вы бы согласились?

Он. Ни за что на свете!

Парень. Потому-то я и не приходил.

Он. Но как же я могу отдать дочь за лоботряса?..

Парень. За что ж вы так? Школу я всё-таки окончил.

Он. Представляю, как вы её окончили!

Парень. Нормально. С золотой медалью.

Он. А за что же вас из института выгнали?

Парень. Меня не выгнали – я сам ушёл.

Он. Почему?

Парень. Педагоги слабые, не очень образованные. Кстати, из вашего поколения. Декан факультета говорит пОртфель, дОценты, прОценты...

Он. Так он просто невежда!

Парень. Я ему так и сказал.

Он. А он что?

Парень. Заявил, что один из нас должен оставить институт. Вот я и ушёл.

Он. Почему вы, а не он?

Парень. Я смогу в другой ВУЗ поступить, а куда возьмут этого доцента с его портфелем?.. Ему до пенсии осталось полгода – пусть доработает.

Он. Но почему вы не поступили в другой ВУЗ?

Парень. Потому что я ещё окончательно не решил, кем стать: биохимиком или астрофизиком.

Он. И поэтому пошли в дворники.

Парень. А чем плохая работа? Главное, учиться не мешает. А сами вы, простите, кем работаете?

Он. Я – старший конструктор ЦКБ крупнейшей в стране фабрики модной обуви!

Парень. Одним словом, сапожник. Что скажет моя бедная мамочка, когда узнает, что её любимый сын женился на дочке сапожника!

Он. Ну, вот что, дорогой зятёк. Послезавтра приезжает моя жена – приходите и мы дадим вам ответ.

Парень. Послезавтра не получится: я улетаю на международные соревнования.

Он. Впервые слышу, что бывают соревнования дворников.

Парень. Я прыгаю в высоту.

Он. С метлой?

Парень. Нет, с шестом. Что привезти вашей дочери из Италии? Чему она будет рада?

Он. Не знаю. Я вам не советчик. Мне ваши наряды не по вкусу: брюки – изодраны, юбки похожи на набедренные повязки ...

Парень. Вам наша одежда не нравится, а мне ваша. Взять хотя бы этот костюм...

Он. Он и мне не нравится, восемь лет его ношу...

Парень. Пора бы новый купить, помоднее.

Он. Я собирался, да дочь пристала: « У всех в классе модные джинсы, а у меня нет». Вот мой новый костюм превратился в её джинсы. Так она и ходит: на ногах – папино кожаное пальто, на пальце – мамина шуба, в ушах – наши путёвки на курорт, а на голове – новая стиральная машина. Теперь ей требуется дублёнка. А за какие шиши?

Парень. Это теперь уже моя проблема – будет ходить в моём мотоцикле.

Он. Я полагаю, мотоцикл вам купил папаша.

Парень. Я на него сам заработал, полгода пахал грузчиком. А отца у меня нет.

Он. Умер?

Парень. Нет, он давно оставил нас. Работал на заводе, сошёлся с лаборанткой...

Он. Тогда ещё профсоюзы были сильны – вашей маме надо было немедленно обратиться в завком.

Парень. Так он и был председателем завкома.

Он. Ну, знаете, и среди нашего поколения были исключения. В семье не без урода.

Парень. Почему же вы из-за нескольких уродов готовы осуждать всё наше поколение

Он. Ладно. Хватит взаимных упрёков.

Парень. Вот и договорились. Значит, можно обрадовать Зою?

Он. Какую Зою?

Парень. Вашу дочь.

Он. Хорош муженёк – не помнит имени своей суженой. Вашу жену зовут Ирина.

Парень. Зоя. Зоя Кирилловна.

Он. Ирина Петровна.

(Растерянно смотрят друг на друга).

Парень. Минуточку. (Достаёт из кармана бумажку). Это Девятая Новая?

Он. Да.

Парень. Дом двенадцать?

Он. Двенадцать.

Парень. Квартира сорок восемь?

Он. Точно.

Парень. Корпус «А»?

Он. «Б».

Парень. «Бе-е-е!?»... (Пауза) А я уже к вам как-то привык.

Он. И вы, честно говоря, начали мне нравиться.

Парень. А, может, всё-таки, «А»?

Он. «Б».

Парень. Зоя?

Он. Ира.

Парень. Мы ещё сына хотели дедушкиным именем назвать

Он. Был бы Кирюшенька! (Всхлипывает).

Парень. Ой! (Хватается за голову).

Он. Что с вами?

Парень. Теперь надо начинать всё по новой: «Здравствуйте, будем знакомы, я муж вашей дочери...»

(Держась за голову, медленно идёт к выходу).

Он. Погодите! Вот, возьмите...

Парень. Что это?

Он. Валидол, Может пригодиться...

Парень. Папа!

Он. Сынок!

(В едином порыве бросаются друг к другу и обнимаются).

АНЕКДОТ

***

Корреспондент спрашивает директора сумасшедшего дома, какой тест является критерием для выписки. — Мы наливаем полную ванну воды, кладем рядом чайную ложечку и большую кружку и предлагаем освободить ванну от воды. Корреспондент улыбается и говорит: — Ну, любой нормальный человек возьмет кружку. — Нет,- говорит директор, — нормальный человек вытянет пробку.

***

Пять людоедов устроились на работу. Генеральный директор показал им кабинет и говорит: — Ребята работайте, только сотрудников не трогайте, к вашим услугам наша столовая, все за счет фирмы. Проходит два месяца. Генеральный приходит, говорит: — Ребята, молодцы! Я вами очень доволен. Вот только вы нашу уборщицу не видели? В офисе грязно, а ее второй день нет. Людоеды божатся, что ни словом, ни духом. Директор уходит. Самый главный людоед говорит: — Ну, кто сожрал уборщицу? Один сознается. — Слушай, два месяца мы ели менеджеров, пиарщиков, рекламщиков, маркетологов, бухгалтеров — никто ничего не замечал. Зачем ты сожрал уборщицу?

***

К психоаналитику пришел клиент. Лег на кушетку и... молчит. Врач терпеливо ждет. Через час мужик молча встает, оставляет 20 долларов и, попрощавшись, уходит. На следующий день картина повторяется...... Через неделю таких сеансов психоаналитик не выдерживает: — Может, расскажете, что вас беспокоит? — Жена. Она не замолкает ни на минуту. А у вас здесь так хорошо. Тихо...

***

В психбольнице намечается поголовная стрижка. Психи обсуждают как бы сломать машинку у парикмахера. Один додумался: — Давай в голову кому-нибудь вобьем гвоздь, машинка и сломается. — Давай, давай! — Кому будем вбивать? — Ты предложил — тебе и вобьем. — Ладно, а кто будет вбивать? — Ну хоть Вася. — Нет, только не он. — А что? — Да у него руки кривые, он один раз по гвоздю, два раза по голове.

***

ПОШЛОСТИ, КОТОРЫЕ УЖЕ НЕВОЗМОЖНО СЛЫШАТЬ

Пошлость первая. «Все не так просто»

Ну да, все довольно сложно. И параллельные линии, говорят, пересекаются в бесконечности, и сама Вселенная куда-то расширяется при этом все время... Но все это, однако, не основание для того, чтобы перестать отличать круглое от квадратного.

В частности: наличие на Украине Яроша, Тягнибока и некоторого дополнительного количества националистов, демагогов, провокаторов и просто дураков, а также непростая судьба Крыма, прошедшего путь от древних греков до Украинской ССР, — совершенно не отменяют нижеследующего:

- современная Украина является суверенным государством;

- Россия грубо нарушила международное право, введя войска на территорию этого суверенного государства и аннексировав часть его территории;

- вооруженная агрессия автоматически вывела Россию из числа договороспособных государств, переведя ее в число стран-изгоев;

- список этих стран-изгоев и качество жизни в них прямо указывают на неизбежные и драматические, хотя по большей части и отложенные, последствия такого исторического выбора для России.

Согласитесь, все это довольно просто, правда? Скажу больше: это совсем просто! Тут ведь нет предположений и оценок, одни констатации. Можно, конечно, тупо отрицать реальность, хозяин-барин, но отрицание не освобождает от ответственности, как минимум исторической. Если же, усилием хитрого мозга, мы все-таки преодолеем притяжение простых истин, то окажемся в черном демагогическом космосе, где нет ни верха, ни низа, ни законов, ни правил поведения, — в мире, где все дозволено на том чудесном основании, что все, видите ли, очень сложно...

Увы, будущее время я употребил напрасно: мы уже давно мотаемся в этом двусмысленном космосе, отрицая очевидное и гордясь тем, чего во всем мире стыдятся. Тем важнее, по возможности твердым голосом (хотя уже и из-под плинтуса), напоминать о существовании таблицы умножения, белого и черного, добра и зла. «Ложь, — писал Ежи Лец, — отличается от правды тем, что не является ею».

Вот и не валяйте дурака со своей многозначительной сложностью. Кончайте взбивать пену на болоте.

Мир держится на простых твердых вещах, как это ни покажется странным любителям размазывать белую кашу по чистому столу. Главные принципы человеческого сосуществования сформулированы в глубоко дохристианскую пору — например, настоятельный древнееврейский совет не делать другому того, чего не желаешь себе.

Это, кстати, касается и расчленения соседнего государства. История — дама злопамятная, и маятник может прилететь обратно довольно скоро...

Пошлость вторая. «Россия за Путина»

Свежие заголовки: рейтинг поддержки Путина поднялся до новой рекордной отметки! Только и остается, что вздохнуть и в сотый раз процитировать Декарта, просившего, во избежание несчастий, договариваться о значении слов...

Рейтинг, говорите? Присмотримся, что за зверь такой.

Рейтинг ФИФА, например, выстраивает в затылок футбольные сборные, исходя из турнирных показателей. Причем играют все они круглым мячом, на ровном поле, в равных составах, при нейтральном судействе. И никакие чемпионы мира не могут договориться с ФИФА о том, чтобы конкурентов заперли в раздевалке, — они вынуждены снова и снова доказывать свой класс на ровном поле, круглым мячом... Это таки да — рейтинг! Не поспоришь.

К понятию «рейтинг» прилагается конкурентная среда. Поэтому растущий рейтинг западного политика означает, что его действия сегодня действительно поддерживают больше избирателей, чем поддерживали вчера.

Растущий рейтинг Путина (в условиях многолетней тотальной пропаганды в телевизионном эфире, без единого шанса для оппонентов) отражает, в сущности, только эффективность этой пропаганды и больше ничего. Впрочем, нет: там, внутри этой цифры, сидит еще и «стокгольмский синдром»... Вот только никакого рейтинга там нет в помине.

Температура с натертого градусника — не основание для диагноза, разве что для психиатрического. С этими политическими программами, этими бесконечными «планами Путина», за все хорошее против всего плохого, без малейшей возможности призвать его к ответу за постоянное вранье и провалы, с Чуровым на Ильинке и Добродеевым в Останкино... можно побеждать еще сто лет: страна так и умрет, празднуя.

Победа над терроризмом (херушки), удвоение ВВП (херушки), развитие Дальнего Востока (херушки), искоренение коррупции (no comments)... Теперь вот победа в Крыму, великая, всех одолевшая Россия — и на тебе новый массовый психоз на почве информационного недоедания. Как будто кто-то из этих пресловутых 80% россиян был ознакомлен с ценой, которую ему и его детям придется заплатить за праздничный крымский фейерверк, как будто у кого-то из телезрителей была возможность получить взвешенную информацию, квалифицированный комментарий...

У кого-то, впрочем, такая возможность была — и контрольный замер снаружи от Киселева-Мамонтова фиксирует феноменальный разрыв мозга: поддержка Путина в его собственной управленческой среде валандается в районе 30%! Ну да: имеющие доступ к информации имеют обыкновение ее анализировать; остальные так и носят в себе то, чем их начинили с вечера.

Останкинский фарш для мозгов можно, конечно, назвать и рейтингом, но я бы, в память о Декарте, уточнил терминологию.

В этой доминирующей пошлости — «Россия за Путина» — есть еще один важный подпункт. Туркменские цифры «поддержки», как правило, выкладываются в диспуте главным козырем — как свидетельство окончательной путинской правоты. Восемьдесят процентов! Между тем, именно эти цифры для любого мало-мальски образованного человека — набат тревоги. Таких цифр просто не может быть в цивилизованном мире! Это прямое напоминание об изоляционном отшибе, к которому мы идем. Отшибе, альтернативой которому может быть только ад социального взрыва, потому что все демократические механизмы преобразования энергии протеста во что-то позитивное Путиным давно разломаны. 80% «рейтинга» — закавычим для ясности скользкое слово — это очень, очень опасно для страны! (Ну, и для соседей, с учетом возможностей этой страны.)

Увы, я снова проповедую таблицу умножения, но что поделать — иногда надо проповедовать и самые простые вещи. Поэтому напомню: все полеты в исторические пропасти, какие знало человечество, совершались под радостные крики большинства, при запредельных рейтингах лидеров нации, при полной поддержке благодарного населения, своевременно взятого в заложники.

«Это даже больше, чем факт — так оно и было на самом деле».

Только за последний век — взаимный горячечный патриотизм Первой мировой, Гитлер, Сталин, китайская «культурная революция», Пол Пот, Иди Амин и далее со всеми остановками до Милошевича и Ким Чен Ына, и всюду — без единого исключения! — зашкаливающий «патриотизм», «особый путь», «враждебное окружение», «пятая колонна», состоящая из либералов, продавшихся Западу, изоляция и деградация — или взрыв...

Никакого особого пути в этом кстати, нет. Самый что ни на есть типовой путь — в ад. И эта цифра — не рейтинг поддержки Путина: это рейтинг общественной деградации после полутора десятилетий абсолютизма, только и всего. Всмотритесь в него и покройтесь холодным потом — по возможности заранее.

Пошлость третья. «Русский народ не готов к демократии»

Если ребенка не научить вытирать себе попку и выливать за собой горшок, он не будет этого делать. А если его с малолетства приучить грязной попкой гордиться — он будет ею гордиться!

Если этот опыт произвести со всем поколением — все поколение будет ходить сначала с грязными попками, а потом с большими грязными задницами — и гордиться. Потом это станет национальной нормой.

И человек, который однажды робко заметит, что э-э-э... как бы сказать... при всем уважении к традициям... но, в общем, воняет, сильно воняет! — такой человек станет отщепенцем и позором славного обосравшегося коллектива.

Когда отщепенцев наберется на кружок, и, начитавшись переводных книг по гигиене, они попробуют предпринять какие-то меры по изменению родимых традиций — их закуют в кандалы, лишат имений, посадят в Шлиссельбург, отправят по Владимирской дороге, закроют в психушке, расстреляют без права переписки и вышлют в Горький.

Потом частично реабилитируют. Потом, по случаю внезапной оттепели, позволят жить, где все, но молча.

Все это время в любезном Отечестве будут рождаться и вырастать новые поколения детей, гордящихся грязной попкой. Они будут превращаться в здоровущих засранных дядек, традиционно обиженных на то, что в мире их никто не любит, и все воротят нос...

На досуге, для самоуважения, дядьки заведут себе интеллектуалов. Интеллектуалы подведут под отечественное дерьмо историческую базу и, втягивая носом родимое амбре, начнут выражать дозволенную либеральную печаль по поводу того, что все сложилось именно так, а не иначе... Но, скажут они, с этим же ничего не поделать! Ментальность, знаете ли. Ну, не готовы наши селяне жить с подтертыми попами, не прижилось это тут. Оставьте вы их в покое! Родина все-таки.

Ну, Родина, кто бы спорил. Ну, традиции, да.

Но люди рождаются — голенькими. Без традиций вообще. Ничего там, в ДНК, не записано про традиции и нормы поведения — эти нормы могут меняться, по много раз и очень существенно, причем даже в пространстве одного поколения! Нет, пардон, не менять-ся: нормы сами не изменятся, это вопрос усилий ума и воли. Желательно — доброй воли, потому что норма может поменяться и вниз; за несколько лет из посетителей берлинских кафе можно сделать серийных убийц — это проверено.

А возвращаясь в родные палестины, просто констатируем: нынешняя неготовность российского народа к демократии — банальность, не требующая доказательств. Еще бы он был готов к демократии — народ, которому века напролет, от Ивана Третьего до Путина, под разными соусами вбивали голову «необходимость самовластья и прелести кнута».

Но в самом вопросе о «готовности-неготовности» прячется иезуитская подмена смыслов. Корректно было бы сформулировать его по-другому: способен ли российский народ освоить демократические инструменты самоуправления? Должен вас прямо предупредить, что ответ «нет» на этот вопрос — будет означать русофобию в чистом виде. Японский, эстонский, чилийский, ирландский... — сотни народов, стало быть, на это способны, а народ-богоносец — мимо кассы? Ерунда. Разумеется, мы не дурее других — и вполне в состоянии справиться со сборкой и эксплуатацией этой нехитрой шестереночной передачи, разделения властей.

Но — не сразу, разумеется, не сразу! Это как с попкой.

Для начала надо твердо решить, что таки да, лучше ходить с чистой, а гордиться грязной — это не особый путь, а обычное свинство. Начать учиться. С помощью старших, день за днем... анализируя ошибки и не давая себя сбить с панталыку воспоминаниями о том, как хорошо пахло в старые времена... приближая нормы к общепринятым в мире, улучшая координацию...

Глядишь, окрепнем — начнем попадать горшком в унитаз.

Что-то я размечтался, да?

Виктор Шендерович

Говорят Дети

Папа будит Славу (7 лет) утром, чтобы идти в детский сад.
Он не открывая глаз, потряхивает рукой с выставленным указательным пальцем и шепчет:
— Тише, тише. Сон!..

Бабушка показала юбку, испорченную молью. Аня (4 года):
— Мама, смотри, бабушку моль укусил.

Устинья (5 лет) очень интересуется историей СССР. Постоянно спрашивает у всех подряд об этом.
Прихожу за ней в садик. Воспитательница рассказывает:
— Сегодня к нам приходили практиканты с педагогического колледжа и показывали детям презентацию про правителей СССР. Так Ваша дочь, увидев портрет Брежнева, заорала на всю группу:
— Я знаю кто это!!! Это Владимир Ильич Сталин!

Сейчас находимся в Сан-Франциско, гуляем по городу, сын выдаёт:
— А мне нравится в Сран-Нарциско.

Предлагаю Тиме (5 лет) съесть кусочек свежего огурца. Он:
— Я огурцы не люблю.
— Ой, а я так люблю!
Тима берёт кусочек у меня из рук и подносит к моему рту:
— На, мамочка, люби его!

Поздно вечером мама предлагает Вове (2,5 года) пойти на улицу и встретить папу. Вова:
— Ты что?! Там темно, волки ходят, а она на улицу собралась!

В гостях Никиту (2 года 4 месяца) угостили киви и грушей. Никита воскликнул:
— Ой! Груша и грязное яичко!

Оля (3 года):
— Если гусь будет много кушать, то он вырастет большим страусом!

Слава (7 лет) смотрит в подаренный ему детский бинокль (качество изготовления его оставляет лучшего). Затем опускает его от глаз и изрекает:
— А так графика лучше!..

Катя (5 лет) и Тимофей (2 года 10 месяцев) увидели паука. Ну и Екатерина, конечно, как все девчонки, пищит, кричит, что она его боится. Тима, естественно, начинает все её крики и вопли повторять, так же крича, что паук его пугает, на что дочь заявляет:
— Тима-а-а, ну убери его. Ты же мужик, ты не должен каких-то там пауков бояться, ты же не девочка, как мы с мамой.

Подготовка в школу. Вопрос:
— Назови главный город России.
Ответ:
— Украина.

Лера (4 года) была в гостях у бабушки. Бабушка её спрашивает:
— Лера, ты солянку любишь?
— Не знаю, она у нас не растёт.

Катя (6 лет) отстраняет моё небритое лицо от своего:
— Папа, ну убери своего ежа!

Маруся (3 года 8 месяцев), когда растаял снег, спрашивает:
— Мама, скоро наступит зима?
— Нет, доченька. Сейчас весна, потом лето, за ним — осень. А после осени вновь снег выпадет, Новый год будет...
— Чудесно! Новый год! Значит, придёт Дед Мороз и подарит подарки, а я буду опять кушать красные пупырышки! Ура!
И только сейчас я поняла, что подразумевалось под «красными пупырышками» — 5 литров красной икры, которую друзья передали нам с Сахалина для Маши.

Сидим кушаем, Лёля (4 года) рассуждает:
— Вот, бабушка, если бы меня не было, кого бы ты любила? Наверное, маму, папу, тётю Бубу.
Потом оценивающим взглядом смотрит на своего восемнадцатилетнего двоюродного брата и изрекает:
— Ну, и вот этого.
Опять оценивающе смотрит, вздыхает и уходит. Все, кто сидел за столом, просто сползают от хохота под него.

Я ждала рождения второго ребёнка. Моя дочь Николь (3 года) спрашивает:
— Мама, кто у меня будет, братик или сестричка?
— Сестричка, — отвечаю.
— А как ты её будешь ласково звать?
— Моё солнышко.
— Ты ведь меня так зовёшь, — обижается.
— Ну и что?
— Как ну и что? Разве могут быть два солнышка?

Ребёнок лезет на тумбочку, на которой сложены коробки. Бабушка:
— Куда ты лезешь? Не знаешь, как упасть?
— Как упасть я знаю, а как туда залезть — нет.

Кирилл (4 года) в гостях у бабушки Нины. Сидит за столом на кухне. Тут же мама распекает свою младшую дочь за то, что та не прибирается в своей комнате, не слушается и вообще распустилась. В разговор вступает Кирилл:
— А почему Лика не прибирается в своей комнате?
— Ну вот, потому что распустилась совсем...
— А почему она распустилась совсем?
— Потому что не слушается...
— А почему она не слушается?
— Вот, такая она, непослушная родилась.
После чего ребёнок делает многозначительное заключение:
— Надо было её послушной рожать!

Арсений (4 года) сидит дома, каникулы от садика. Спрашиваю:
— По садику соскучился?
— Да!
— А в сентябре пойдём снова?
— Нет!
— Ты же сказал, что соскучился.
— А я терпеть буду!!!

Пятилетнему Артёмке мама объяснила, что маленькие детки появляются у мамы в животике, когда этого захочет Бог, потом они там подрастают 9 месяцев и в больнице маме разрезают животик и достают малыша.
Вот как-то вечером смотрим детскую энциклопедию, рассматриваем страницу, где помещены фотографии ребёночка в животике у мамы. Артём так эмоционально:
— Мама, мама я так хочу братика. Реши, пожалуйста, сегодня ночью срочно с Богом этот вопрос!
Папа, минут через 30:
— Так, всё, пора спать. Маме ещё всю ночь с Богом вопрос о ребёнке решать...

Оля (2 года):
— Папа у нас самый лучший, он нас слушается!

Мы с дочей (3 года 5 месяцев) соревнуемся: бросаем по мишени, кто больше очков получит. Прошло немало времени... Лизавета визжит от восторга, я устала и говорю:
— Лизунь, давай уж дружба победит, а?
— Какая? Твоя или моя?

Тимоше (5 лет) читали перед сном сказку о Маше и медведе («Не садись на пенёк, не ешь пирожок!»). В конце Тима спрашивает:
— Мам, а кто же пирожки-то съел?

Дочка-третьеклассница немножко «ботаник». А её подружка, с которой они вместе ходят в школу — вовсе даже наоборот. Диалог по дороге в школу.
Подружка:
— А знаешь, что мы вчера с братиком делали? Мы ямки копали!
Доча:
— Хм... И какой глубины? Если километров 40, то могли до магмы докопаться...

Лёле (4 года) никак не даются цифры. Считает-то она хорошо, а вот цифры писать, ну никак не получается.
Сегодня к ней пришла подруга Лена. Старше почти на 6 лет.
Играли, рисовали, что-то читали, даже пытались писать цифры, и всё на улице. Ближе к вечеру, подруга решила идти домой, так как появились назойливые комары. И вот очевидцем какого диалога я стала:
— Всё, Лёля, я пошла домой. Комары меня уже съели.
— Нет, Лена, никуда ты не пойдёшь! И не уйдёшь отсюда до тех пор, пока не научишь меня, как писать цифру пять!

Никита (2,5 года) неразборчиво просит поварёшку. Мама переспрашивает, что же ему нужно. Никита отвечает:
— Нужна поварёшка (опять неразборчиво), ну лопата такая, суп копать.

Сын (4,5 года) на остановке спрашивает:
— Мама, это наш автобус?
— Нет.
— Очень хороший автобус. Не понимаю, что тебе в нём не нравится...

Светочка (4 года) как-то спросила:
— Мамочка, сколько людей живёт в Москве?
— Восемь с половиной миллионов.
— Мамочка, а тётю Любу ты посчитала?

Листаем свадебный фотоальбом, ребёнок (3 года 8 месяцев) спрашивает:
— Зачем папа-жених маму-невесту на руках несёт? Мам, не стыдно? Ты же не лялечка! Я вот сама уже хожу!

Бабушка, а кровь вкусная?
- Да откуда ж я знаю!
- Папа сказал, что ты ему всю кровь выпила!
- Твой папа без мозгов!
- Конечно, мозги ты ему еще прошлым летом съела!



Скрытые возможности вашего мобильника

Существует несколько функций специально для экстренных случаев:

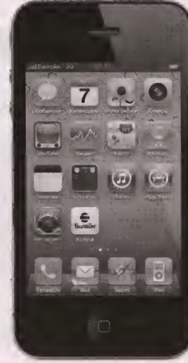
I - Служба 112
112 является номером, который можно набрать с мобильного телефона в случае чрезвычайной ситуации - действует по всему миру. Находясь вне зоны приема вашей сети в случае возникновения чрезвычайной ситуации Вы можете набрать 112 и телефон осуществит поиск аварийного номера внутри доступных в данном регионе сетей. Еще один интересный момент, данный номер можно набрать даже при заблокированной клавиатуре вашего телефона - попробуйте (только не выполняйте соединение).

II - Ключи остались внутри запертого автомобиля? Есть ли у машины дистанционный ключ?
Следующий совет может когда-нибудь оказаться очень полезным. Еще один аргумент в пользу приобретения сотового телефона: если ключи оказались внутри запертого автомобиля, а дома есть запасные ключи - позвоните на сотовый кого-либо из домашних со своего сотового. Удерживайте свой сотовый на расстоянии около 30 см от двери автомобиля, в то время как человек, находящийся дома, нажимает на кнопку разблокировки на запасном ключе, предварительно поднеся его к своему мобильному. Ваша машина откроется. Прекрасная возможность сэкономить время, ведь человеку не придется Везти вам запасные ключи. Расстояние в данном случае не имеет значения. Будь вы на расстоянии хоть сотен километров, если Вы смогли дозвониться до человека с запасными ключами, вы сможете открыть машину (или багажник).

Примечание: Действительно работает! Мы смогли открыть двери автомобиля передав сигнал по мобильному телефону!

III - Скрытый аккумуляторный резерв.
Представьте, что аккумулятор почти разряжен, вы ожидаете важного звонка, а возможности подзарядить телефон нет. В телефонах Nokia имеется резервный аккумулятор, для активации которого необходимо набрать *3370# - телефон перезагрузится с использованием резервного аккумулятора и покажет 50% увеличение текущего заряда аккумулятора. Резервный аккумулятор перезарядится, когда вы поставите телефон на зарядку в следующий раз.

IV - Как заблокировать УКРАДЕНЫЙ телефон?
Для того чтобы узнать серийный номер своего сотового, наберите следующую комбинацию: * # 0 6 # На экране будет отображен код из 15 цифр. Данный код является уникальным для каждого телефона - запишите его и храните в безопасном месте. Если ваш телефон будет украден - позвоните своему сотовому оператору и сообщите данный код. Оператор сможет заблокировать ваш телефон - теперь, даже при смене СИМ карты, пользоваться телефоном будет невозможно. Скорее всего, вы не сможете получить телефон обратно, но, по крайней мере, вы будете знать, что человек, укравший Ваш телефон, не сможет его использовать. Если все будут выполнять данную рекомендацию, то кража сотовых потеряет всякий смысл.



8 убийственных ароматов против комаров. Актуально, как никогда.

1. Сто граммов камфары или валерьянки, испаряемые над горелкой, избавят от мух и комаров даже очень большие помещения.
2. Мелко нарезать свежие листья черемухи или рябины и натереть открытые участки кожи.
3. Эфирные масла гвоздики, базилика, аниса, эвкалипта:
Смазать открытые участки кожи (5-10 капель на стакан воды), или на источник огня – в камин, костер, на свечку или разогретую сковороду. Смочите маслом этих растений ватку и положите на подоконник.
4. Свежие ветки бузины поставьте в комнату, они отпугивают комаров так же, как и запах листьев томата.
5. Если вы решили посидеть на природе — бросьте в костер веточки можжевельника.
6. Запах кедрового масла отпугивает не только комаров, но также мух и тараканов.
7. Ни одно насекомое не прикоснется к лицу, если умыться отваром из корней полыни (горсть рубленых корней залить 1,5 литрами воды, довести до кипения, настоять 20-30 мин.).
8. Когда у вас закончится жидкость для электрического фумигатора, не спешите бежать в магазин за сменным блоком. Залейте в пустой пузырек 100% экстракт (!) эвкалипта. Комары забудут дорогу в ваш дом.



Worship Directory
Расписание Служений

FGCC Христианский Центр
2011 152nd Ave. NE
Redmond, WA 98052
Служение: 11:00am
Старший пастор:
Владимир Малюта
E-mail: vladimirmalyuta@gmail.com
Cell. (206) 227-9904

Церковь "Дом Божий"
101 6th Ave. N
Algona, WA 98001
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Олег Климок
T. (253) 735–1151
(253) 333-9738

Христианский Центр "Жатва"
830 SE Everett mall Way
Everett, WA 98208
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Николай Кулакевич
T. (425) 514-3272

Pilgrim Slavic Baptist Church
212 S. Lincoln. St. Spokane, WA 99201
(509) 217-7643
www.churchpilgrim.org
Служения:
Воскресенье с 10 утра и 6 веч-а.
Старший пастор:
Александр Каприян.

Light to the World
14434 8th St. NE
Bellevue,WA 98007
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Виктор Лобановский
T. (206) 579-8450
www.lttvchurch.org

Церковь АСД "Парусия"
116 Lakelend Hills Way SE, Auburn, WA 98092
T. (253) 632-4098
Пятница 7:30pm
Суббота 10:00am
Пастор: Виктор Крушеницкий

Миссия Живые Камни
P.O. BOX 4127
Everett, WA 98204
Aleksey Ananenko
Tel: **(425) 232-9759**
Email:Email@missionlively-stones.org
www.missionlivelystories.org

New Life Christian Church
315 Riverbend Road,
Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения: 10:00ам
Пастор: Леонид Дацкий
T. (360) 848-1021
www.churchnewlife.com

Church of "Bethel"
7505 Hardeson Rd.
Everett, WA 98203
Воскресные служения: 10:00ам
Пастор: Владимир Стасюк
T. (425) 760-5330

Славянская Баптистская церковь
17319 Larch Way Lynwood WA 98037
(425) 316-0454
Пастор: Петр Кулишов

Славянская церковь "Пробуждение"
9506 7th Ave SE Everett, WA 98208
(425) 353-7595
Пастор: Александр Кравченко

"Spring of Life" Slavic Baptist Church
4711 116th St. SW
Mukilteo, WA 98275
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Виктор Авдеев
T. (425) 493-1602
T. (559) 360-3060
www.springoflife.us

New Testament Church
18635 8th Ave S
Des Moines, WA 98148
(206) 444-5655 (206) 459-7916
www.newtc.org
Пастор: Виктор Лебедь

Славянская Церковь "Спасение" ЕХБ
10622 8th St. E.
Edgewood, WA 98372
Воскресные служения: 9am, 12pm, 5pm.
Пастор: Андрей Чумакин
T. (253) 952-7163
www.salvationbaptistchurch.com

Church "City on a Hill"
33415 Military Road S.
Auburn, WA 98001
Воскресные служения:2:30pm
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL www.cityhill.tv

Церковь "Пенуэл"
Baymont INN 5805 Pacific Hwy, Fife, WA 98424
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Роман Митин
T. (253) 906-3020
http://romanmitin.com

Church "House of Prayer"
25628 SE 101th Ave.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 10:00 am
Пастор: Павел Маслов
T. (253) 205-7579

New Life Christian Church
710 E. Sunset Dr.
Bellingham, WA 98225
Воскресные служения: 11:00 am
Пастор: Дмитрий Захлустин
T. (360) 420-8126
T. (360) 428-5962

Центр Духовного Просвещения
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
Суббота 10:00am
Пастор: Виталий Олийник
T. (425) 687-6590
www.russiancenters.com

City on a Hill North Campus
3223 164th ST. SW,
Lynnwood, WA 98087
Воскресные служения: 10:30am
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL
www.cityhill.tv

Библейская Церковь "Дар Любви"
11420 SE 248th St.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Юрий Петрус
T. (206) 595-4601

Церковь "Живое Слово"
4020 S 56th St. W
Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 3:00pm
Пастор: Михаил Маслов
www.livinword.com
E-mail: churchadmin@livinword.com
(253) 307-2402 (253) 312-8454

Слав. Церковь "Вифания"
400 E Pike St. , Seattle WA 98122
(425) 883-2075
Пастор: Василий Оскольский

Славянская Баптистская церковь "Ковчег - Преображения"
7435 S. Madison Tacoma, WA 98409
(253) 359-8433
Пастор: Иосиф Карабанов
Воскр. с 8:00 утра и с 5:00 вечера,
четверг с 7:00 вечера.

Slavic Church of One God
6001 S. Warner St. Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 11:00am
Пастор: Владимир Староверов
(253) 474-2725 (253) 880-8811
E-mail: churchofonegod@gmail.com

Ассамблея Божья
23435 104th Ave. Kent, WA 98031
T(253) 850-7111
F(253) 850-7271
Пастор: Игорь Билас

Украинская Церковь "Благодать"
221 Hardie Ave NW
Renton, WA 98057
T.(425) 430-8223
F. (425) 430-8224
Пастор: Степан Касянюк

Церковь "Истина"
7250 NE 41st St. Vancouver, WA 98662
(360) 253-7738
http://ustruth.org/
Пастор: Сергей Козлов

First Ukrainian Pentecostal Church
3811 NE 21st Renton
WA 98056
(425) 271-0058

Славянская Евангелическая Церковь
3405 B S. 336th Street
Federal Way, WA 98001
(253) 854-7194 (253) 835-0925
http://www.slavicgospelchurch.net
Church Services:
Sunday 10:00am, 6:00pm
Пастор: Сергей Миронюк

Украинская Баптистская церковь
37603 28th Ave S, Federal Way, WA 98003
(253) 835-2182
(253) 945-7719
Пастор: Константин Качмарчик

Украинская Церковь
13455 2nd Ave, SW Burien WA 98166
(206) 932-3306
mailto:mirvam2k@yahoo.com
Пастор:Василий Шур

Украинская церковь "Свет Надежды"
4159 76-th St NE, Marysville, WA 98270
(360) 658-2523
mailto:Vlightofhope@aol.com
Пастор: Степан Терещук

Hope Slavic Baptist Church
4634 Alger Ave Everett, WA 98203
Служение: Sunday 1:00pm
T. (425) 359-9908

Voice of Revival Church
Address: 317 4th Avenue South
Kent, WA 98032
Тел. (253) 237-3752
http://www.voiceofrevivalchurch.org
Sunday at 2:30pm
Pastor: Petr Chebotariov

Славянская Евангельская Церковь
Presveterian Church Meadbkook
Bellingham, WA 98226
(360) 676-5038
Пастор: Владимир Ильин

Bethany Slavic Baptist Church
1829 S. 308th St.
Federal Way, WA 98003
Воскресное служение1:00 pm
Пастор: Виктор Зайцев
Тел. **(206) 753-9962**

Kirkland Slavic Baptist Church
11611 NE 140th St.
Kirkland, WA 98034
Воскресное служение: 2:00pm
Пастор: Василий Литовкин
Cell. (425) 502-0792

Церковь"Свет Иисуса"
830 SE Everett mall Way
Everett,WA 98208
Воскресные служение:12:00am
В четверг с 7:00
Пастор: Владимир Митрофанов
T.(425) 344-4376

First Slavic Full Gospel Church
1723 NW 61th St.
Seattle, WA 98107
Воскресное служение: 10:00ам
Среда: 7:00pm
Пастор: Николай Дорохов
Тел: (253) 267-4157

Евангельско-Баптистская Церковь г. Кент.
1600 S. Central Ave, #101
Kent, WA 98032
Воскресное служение : 10:00am • 06:00 pm
Пятница: 07:00 pm
Пастор: Микола Васильчук,
Тел. (253)245-6709

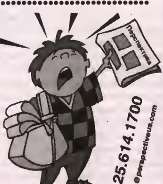
Миссия "Живая помощь"
14258 130th PL NE
Kirkland, WA 98034
Юрий Шабура
(206) 947-9498
mailtu: lifehelps@yahoo.com
www.life-helps.org

"Image Church"
Pastors: John and Vita Petrus
Sunday: 9:00am and 11:00am
Address: 19417 36th Avenue W.
Lynnwood, WA 98036
Phone: (425)678-8605
Website: theimagechurch.org
Email: info@theimagechurch.org

Церковь "Краеугольный Камень"
2003 Taylor St.
Milton, Wa 98354
Воскресное служение: 2:00 p.m
Пастор: Сафрон Рудковский
Тел. пастора: **(253) 820-5742**
Тел. для справок:
(253) 820-4318

Библейская Церковь "Слово Истины"
22975 24th Ave. S. Des Moine, WA 98198
Воскресенье – 1:30 pm
AWANA– 6pm
Пасстор Павел Львутин
www. slovoistini.org

Если Вашей Церкви нет в списке, или информация устарела, сообщите нам по телефону:
425 614-1700
206 227-9904
E-mail:
info1@perspectiveus.com
Редакция журналя Перспектива



Можно ли христианину защищаться с оружием в руках?

Начну с заявления: я всегда считал себя пацифистом. И считаю. Но пацифизм мой, скорее, врожденный, чем приобретенный. То есть, я просто не смогу убить человека. И все же считаю, что на вопрос, заданный мне, сложно ответить однозначно: можно/нужно/нельзя. Первое, что мы слышим со стороны пацифистов в ответ на вопрос «Можно ли воевать?» это напоминание Божьей заповеди «Не убивай» (Исход 20:13).

Но в той же самой книге, буквально через не сколько абзацев, мой взгляд выхватывает из текста не менее строгую заповедь: «Ворожеи не оставляй в живых. Всякий скотоложник да будет предан смерти. Приносящий жертву богам, кроме одного Господа, да будет истреблен» (Исход 22:18-20). А как же быть с Шестой заповедью? Как согласовать два взаимоисключающих повеления? Я уже не говорю о подвигах Давида, о котором сказано: «Нашел Я мужа по сердцу Моему, Давида, сына Иессеева, который исполнит все хотения Мои» (Деяния 13:22). Какие хотения в первую очередь исполнял муж по сердцу, всем известно. Подводя итог жизни, Давид признается своему сыну: «У меня было на сердце построить дом во имя Господа, Бога моего, но было ко мне слово Господне, и сказано: «ты пролил много крови и вел большие войны; ты не должен строить дома имени Моему, потому что пролил много крови...» (1 Пар. 22:7-8). Учитывая вышеизложенное, мне, как пацифисту, для отстаивания своих убеждений приходится идти на компромисс с логикой.

Можно, впрочем, возразить: это был Ветхий завет, а в Новом ничего подобного нет. Отнюдь. Величайший из пророков, Иоанн Креститель услышал по сути тот же вопрос, над которым мы ломаем голову: «Спрашивали его также и воины: а нам что делать? И сказал им: никого не обижайте, не клевещите, и довольствуйтесь своим жалованьем» (Луки 3:14). Мне хочется подсказать Предтече: скажи им, что воевать нельзя, путь сдадут оружие и идут к своим семьям, проповедуют, крестят, благотворят... Но не слышу поддержки своему порыву. Как бы мне этого ни хотелось.

Апостол Петр скорее всего поддерживает Иоанна Крестителя в этой мысли, говоря: «Итак будьте покорны всякому человеческому начальству, для Господа: царю ли, как верховной власти, правителям ли, как от него посылаемым для наказания преступников и для поощрения делающих добро, – ибо такова есть воля Божия, чтобы мы, делая добро, заграждали уста невежеству безумных людей» (1 Петра 2:13-15. Выделено мной). Для наказания преступников правители обычно посылают воинов. Или милицию. Во всяком случае людей, имеющих оружие. И, соответственно, могущих им (оружием) воспользоваться. Петр не только не осуждает подобную перспективу, но призывает такому правительству покоряться. Ему в этом вопросе оказывает поддержку и Апостол Павел: «ибо начальник есть Божий слуга, тебе на добро. Если же делаешь зло, бойся, ибо он не напрасно носит меч...» (Рим. 13:4). Первое, начальник – Божий слуга, второе, меч он носит не напрасно. Совершенно очевидно, для чего ему этот меч нужен!

«Христос – наивысший авторитет! Что нам Иоанн Креститель, Апостол Петр или Павел», – скажет кто-то. И будет прав. В том, то есть, что Христос – всё во всем! Не Петра ли осадил Спаситель, когда тот отсек ухо первосвященническому рабу: «Тогда говорит ему Иисус: возврати меч твой в его место, ибо все, взявшие меч, мечом погибнут» (Матф. 26:52). Здесь обращает на себя внимание два момента. Во-первых, наличие у ученика Христа меча. Я бы на месте Учителя, как истинный пацифист, заставил Петра немедленно избавиться от ненужной игрушки. К этому можно добавить комплимент в адрес мастерства, с которым ученик Христа воспользовался оружием. Отсечь ухо и при этом на расчленить человека пополам сможет не каждый. Нужна тренировка. Как минимум. Во-вторых, слова Спасителя о том, что нападающий «мечом погибнет», свидетельствуют о том, что у защищающегося всё же может быть в руках меч.

Такую расстановку сил Христос приводит и в другом случае: «Когда сильный с оружием охраняет свой дом, тогда в безопасности его имение...» (Луки 11:21). О каком оружии говорит Иисус? Не о том ли, которым можно поразить нападающего, принеся вред не только его здоровью, но и жизни?! Рассуждая над словами Сына Божьего, Которой для меня всё в всем, я вновь не могу возразить Ему, как пацифист, при этом не пытаясь договориться с логикой. Мне проще и честнее признать, что Он дал право защищать свой дом с оружием в руках, наделил этим же правом верховную власть, использующую воинов «для наказания преступников», и повелел отдавать кесарю кесарево. Таком образом, даже если я не беру в руки оружие, но при этом исправно (по повелению Христа) плачу налоги, то я должен признаться себе в том, что часть моих налогов идет на содержание армии, закупку вооружения и всего прочего, что связано с возможным убийством.

В комментариях к посту о пацифизме (см. ссылку ниже) один человек написал мне: «Принимая ту или иную сторону в войне, человек уже в ней участвует, с оружием ли, без ли. Нет разницы! Поэтому Христос и говорит о том, что гневающийся убивает в сердце – о прощении, и о неосуждении. Формально не взять в руки оружие – это одно, а отказаться желать неприятностей другим – совсем другое. Можно и с оружием в руках быть пацифистом и христианином, а можно и никогда не коснувшись оружия быть насильником и убийцей».



Служа в советской армии, я часто стоял перед дилеммой: защищать себя или нет. В ответ на мои молитвы Господь устроил всё таким образом, что защищать себя силой мне не пришлось. Я твердо стоял на Христовой истине: «Не противься злому. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую» (Матф. 5:39) и все, окружающие меня это знали. Однажды, когда один из сослуживцев выразил желание проверить мою веру на деле: «А давай я тебя ударю и мы посмотрим как ты исполнишь сказанное в Библии», я ему сказал: в Слове Божьем, кроме всего прочего, написано: «Не оставайтесь должными никому ничем...» (Рим. 13:8) и «какою мерою мерите, такою отмерено будет и вам» (Марка 4:24). Под громкий смех присутствующих экспериментатор ретировался.

Когда речь идет лично о тебе, принимать решение легче. Проще «не противиться злому», пережить обиду, «проглотить» оскорбление... Но когда речь идет о ближнем, а еще, не дай Господь, беззащитном, то вопрос становится гораздо острее. Спаситель сказал: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Иоан. 15:13). В начале сентября 2004 года именно это место вспоминалось мне чаще всего, когда я слышал о трагедии в Беслане (см. фото выше). Там люди, имеющие оружие в руках, обученные в высшей степени боевому искусству, Воины с большой буквы закрывали своими телами детей, давай возможность расстрелять себя в упор. Могу ли я осудить их за то, что они защищали слабых с оружием в руках? Повернется ли язык обвинить их в чем-то?

Степень зла в сердцах некоторых людей настолько высока, ненависть настолько буйна и неуправляема, что остановить их можно только оружием. В противном случае Господь просто бы запретил его использование. При этом, стремление к миру, сохранению его поставлено Вседержителем на максимально приоритетный уровень: «Блаженны миротворцы, ибо они будут наречены сынами Божиими» (Матф. 5:9).

И все же. Если кто-то неотступно будет требовать от меня однозначного ответа на поставленный вопрос, то я скажу ему, что для меня это вопрос веры. Если мы верим Господу настолько, что не пошевелим перстом для защиты нашего дома, близких и детей, доверив всё это Ему, то слава Богу! По вере нашей да будет нам. Но при этом, оставаясь честными, нам нужно признать, что порядок Господь наводит в мире в том числе и с помощью людей, носящих оружие. Оружие, способное убивать. Нравится нам это или нет.

Закончить мне хочется словами Давида, который, используя оружие, все же надеялся на Бога: «Укажи мне, Господи, пути Твои и научи меня стезям Твоим. Направь меня на истину Твою и научи меня, ибо Ты Бог спасения моего; на Тебя надеюсь всякий день» (Пс. 24:4-5).

Андреас Патц

Тихий развод опаснее громкого скандала

Кок пастар церкви, много лет консультируя супружеские пары, я все больше убеждаюсь в необходимасти обращоть внимание на одну очень важную чость повседневной жизни любага человеко, имя котарай – общение. Бывоет, супруги неделями не розговаривоют друг с другам и не видят в этам ничега плахога. Рабата, дети, друзья или личные амбиции кажутся намнага дароже пустай болтавни. Однака пренебрежение ежедневным абщением привадит даже самый счастливый брак к неизменному кроху.

Важная сфера ежедневной жизни

Бог создал человека с глубокой потребностью общаться с себе подобными. Апостол Иоанн в своем соборном послании открывает нам поразительную истину: «Если же ходим во свете, подобно как Он во свете, то имеем общение друг с другом, и Кровь Иисуса Христа, Сына Его, очищает нас от всякого греха». Все очень просто: чем больше Божьего света в нашей жизни, тем больше потребность в общении; и такого рода общение обеспечено Его присутствием и силой.

Не захотели и не смогли

Скажу, к примеру, что во многих церквях в команде служителей выстроены строгие официальные рабочие отношения. Проводя много времени в коллективе и совершая большой объем работы в церкви, служители, тем не менее, не смогли или не сочли важным и нужным построить близкие дружеские отношения, где ценятся личные переживания и сослуживцы готовы носить бремена друг друга. Команда, в которой выстроены глубокие коммуникации, обречена на продолжительный успех и защиту от потерь в своих рядах. Актуальность этой простой, но крайне важной истины, несравненно больше возрастает в супружестве.

Проклятие современного общества

Консультируя людей многие годы, мы с женой заметили, что отсутствие близких душевных связей входит в тройку основных проблем современной семьи. И эта проблема еще более разрушительна по той причине, что ей не уделяется должного внимания. Проклятие современного общества: спешка и занятость – в круговороте жизни современному человеку катастрофически не хватает времени на множество дел. И, естественно, приходится расставлять приоритеты.

К сожалению, в этом списке у многих супругов служение в церкви, работа и другие важные обязанности окажутся далеко впереди, а времени, чтобы просто быть вместе друг с другом и со своими детьми, очень мало или просто нет. Из-за низкой оценки важности общения то немногое время, что супруги проводят вместе, часто приводит к состоянию нервозности: «я тут сижу с тобой, а мне столько дел еще надо сделать».

Семейный бермудский треугольник

Мы также стали замечать, что строить отношения в церкви и на работе намного проще, чем в семье; характер такого общения цикличный и по своему качеству более низкий. Часто в большой церкви уровень общения носит приветственный и информационный характер, и в этом нет проблемы. Но когда с таким качеством общения живут супруги, это уже беда. Я называю это «тихим разводом»: они живут в одном доме, спят в одной постели, растят своих детей, но каждый живет своей жизнью в своем одиночестве.

У них нет глубокой открытой эмоциональной связи, и часто ситуация заходит так далеко, что потребность в общении исчезает полностью. Таким супругам, когда они вместе, просто поговорить не о чем, и каждый поглощен своим «бермудским треугольником»: он – холодильник, телевизор, диван; она – кухня, дети, хозяйство.

Грех, одетый в белые одежды

Я также заметил, что некоторые братья и сестры в церкви очень деятельны не по причине любви к Господу и посвященности Ему, а из-за того, что их собственный дом для них дурно пахнет, им там скучно. Такие люди будут мало эффективны для Царства Божьего. Мы говорим, что прелюбодеяние – страшный грех, ведущий к духовной смерти, и это истина. Но когда супруги восполняют свою эмоциональную потребность на стороне, обкрадывая друг друга, это – грех, нравится это кому-то или нет.



Я знаю людей, которые никогда не изменяли друг другу на физическом уровне, но построили с другими людьми глубокую эмоциональную связь, носящую интимный характер, допустимый и необходимый только в браке. И, как правило, с лицами противоположного пола такая душевная связь бывает сильней физической и является, по сути, эмоциональным прелюбодеянием, от которого разрушается брачный союз. Трагедия состоит в том, что грех одет в белые одежды, и его далеко не каждый видит.

Веревка, втрое скрученная

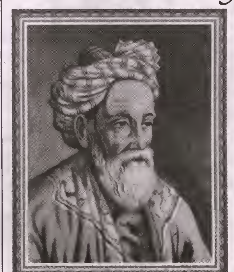
Первые шаги на пути построения правильных, благословляющих брак коммуникаций, заключаются в понимании этой области совместной жизни супругов.

Люди часто придают большое значение духовному союзу в супружестве, и это правильно и прекрасно, когда сексуальный союз защищен посвящением и желанием больше дать, чем взять. Дружба в браке – важнейшая составляющая сильной любви. Библейская истина гласит, что веревка, втрое скрученная, не скоро порвется. Глубокое дружеское общение в атмосфере полной открытости, доверия и честности, иначе говоря, когда супруги эмоционально «голые» друг перед другом, как в Эдемском саду, и при этом не боятся и не стыдятся, является великим Божьим благословением. На основании Слова могу заверить, что это и есть вершина любви. Христос сказал: «Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих» (Иоанна 15:13).

Трудная задача построить такого рода отношения с самым близким человеком, но воздаяние, поверьте, превзойдет все ожидания. Когда Вы уже не сможете выполнять многие свои обязанности и Вас везде отправят не пенсию, а Ваши дети вырастут и отправятся в самостоятельную жизнь, то Ваш союз любви и дружбы, украшенный венцом крепких нерушимых отношений, будет пред Богом благовонной жертвой, благословляющей Вас и всех живущих рядом с Вами.

Хвалов Владимир, старший пастор церкви «Христа Спасителя», доктор богословия. На протяжении 18 лет консультирует семейные пары

Слова Мудрости



Не делай зла-вернётся бумерангом,
Не плюй в колодец-будешь воду пить,
Не оскорбляй того, кто ниже рангом,
А вдруг придётся что-нибудь просить,
Не предавай друзей, их не заменишь,
И не теряй любимых -не вернёшь,
Не лги себе-со временем проверишь,
Что этой ложью сам себя ты предаёшь.

Омар Хайям



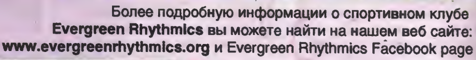
Занятия по Художественной Гимнастике!!!

Evergreen Rhythmics

объявляет набор девочек 5 - 9 лет для занятия Художественной Гимнастикой.



Мы воспитываем Чемпионов и помогаем девочкам становиться более грациозными. Спортивный Клуб Evergreen Rhythmics существует уже 10 лет и за это время воспитанницы клуба стали многократными Чемпионками Штата Вашингтон, Региона, а также Двукратными Чемпионками Америки по Художественной Гимнастике.



Контактная информация:

Email: evergreenrhythmics@gmail.com

(206) 714-1443 - Ольга Самараев

(206) 388-8180 - Ольга Никулита

Звоните нам сегодня и вы получите два бесплатных пробных урока для своего ребенка!







Engagement Decorations
Wedding Decorations - church or outside
New designs for bride and grooms table
Flower arangements
Wedding dress alteration
Wedding dress cleaning/pressing
Decorations for your transportation
Catering




EAST WEST TOURS
www.east-west-tours.com

Покупка и продажа недвижимости.

- Помощь при покупке и продаже недвижимости.
- Хотите стать первыми, кто узнает о только что поступивших на рынок домах?
- Нужна помощь с финансированием?
- Хотите продать свой дом на более выгодных условиях?



Misha Ivanov
Real Estate broker
Remax Preference
16310 Northeast 85th Street,
Redmond WA 98052
(425) 246-2080
http://www.mivanov.remaxagent.com/
RE/MAX

American Dental Clinic

ДЕЛАЕМ ВСЕ ВИДЫ ЗУБОВРАЧЕБНЫХ РАБОТ

Принимаем большинство страховок
ОЧЕНЬ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ,
если у вас нет страховки.

Удаляем зубы
Делаем протезы



Special
Коронка
$460

Русская линия
(206) 229-1226

8019 Aurora Ave N, Seattle, WA 98103
(206) 497-7445 • (425) 931-8524
Говорим по-русски и украински

Профессиональные переводы

со всех языков бывшего СССР,
оформление всех видов документов и пенсий:

- оформление трудовой пенсии гражданам России и других стран бывшего СССР, проживающим за рубежом
- оформление трудовой пенсии бывшим гражданам Латвии и Литвы
- оформление трудовой пенсии гражданам Украины, имеющим прописку в г. Киеве
- оформление писем о факте нахождения в живых для подачи в пенсионные фонды
- сертификация, услуги нотариуса и апостили
- обслуживаем пенсионеров во всех штатах США и Канады.

Высокое качество, быстрое и надежное исполнение.
более 17 лет в бизнесе Наталья Гончарова



Телефон/факс 425-432-8797
русско-украинская линия 206-618-0716
www.WaTransBureau.com • info@WaTransBureau.com

Zelenska Tetyana

Real Estate Broker

Phone: **(425) 737-5604**
Fax: **(360) 653-8610**
Address: 1027 State Avenue, Suite 102
Marysville, WA 98270
Email: dreamhouse2014@kw.com
www.zelenskatetyana.kwrealty.com

Работаю в команде с 14 профессионалами с многолетним опытом работы на рынке.
Не ждите, пока дом вашей мечты купит кто-то другой, звоните сейчас!

Не получается продать дом?

Я использую самые новые методы для успешной и быстрой продажи недвижимости!



KW Keller Williams/Real Estate Solutions Group
N.W.R.E. LLC


Eurasia Deli House
ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО,
ПРЕВОСХОДНЫЙ СЕРВИС.
Свежие пироги и беляши
Большой выбор вин
Сувениры и видео
(253) 520-0870
25650 102nd Pl. SE, Kent, WA 98030


PAINTING
Interior
Exterior
Decorative Faux Finishes
Drywall Repair
Custom Room Design
(425) 503-4810
Serving Seattle area


Y. I. Manchik Insurance Agency LLC
СТРАХОВАНИЕ
SEMI TRUCK
LIMOUSINE INSURANCE
CONTRACTORS INSURANCE AND BONDS
AUTO
HOME
LIFE INSURANCE
Ярослав Манчик
Independent Insurance Agent
Phone: (206) 354-7165
31919 1st Ave South
Suite 204
Federal Way, WA 98003
Independent Insurance Agent
Email: yimanchik@msn.com


Декоративное оформление окон
Продаём шторы.
Принимаем индивидуальные заказы на любые модели штор.
Оформляем детские комнаты.
Эксклюзивное оформление ванных комнат.
Тел. 206-228-9541

ЧИСТКА КАРПЕТА

In business since 2002, LICENSED, INSURED



(206) 359-5578 **Юра и Надя**



- Натуральные моющие средства
- Самое мощное в индустрии оборудование
- Гарантия на всю работу



Need A Roofer NOW?

FREE ESTIMATES

GEORGIY CONSTRUCTION LLC

Right Roofing for the Right Price!

Installing Quality Since 2000



Full Service Roofing:

- New Roofs
- Re-Roofs
- Roof Repairs
- Installation of all types of roof

LICENSED & INSURED
GEORG-

George (253) 228-3930 Edward (253) 439-9253

www.GeorgiyConstructionLLC.com

ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ





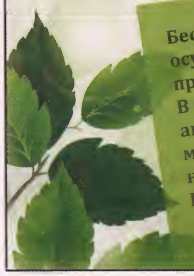


Бесплатная помощь попавшим в аварию



(206) 941-7284

Бесприбыльная организация «ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ» осуществляет совместный с Петтибон-клиниками благотворительный проект по оказанию помощи людям, получившим травму. В большинстве случаев при получении травмы, будь то автомобильная авария или травма, полученная на работе или в общественном месте, можно обойтись без помощи платного адвоката, и здесь вам помогут наши сотрудники в качестве переводчиков, причем абсолютно бесплатно. В случае же, когда это необходимо, помогут также в подборе опытного адвоката.



Русский Общественный Центр объявляет набор в

Детский

Летний Лагерь

Возраст детей 5 до 12 лет

«Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья!»

Общение детей и активный отдых на свежем воздухе каждый день - незабываемые впечатления!

- Походы в горы
- Подвижные игры
- Купание в озерах и бассейнах.
- Сборы ягод на фермах
- Экскурсии
- Походы в кино
- Пикники
- Bowling / Ice Skating / Laser Quest / Skate King

Стоимость:
$175 в неделю.
с 9 утра до 6 вечера

Лагерь Работает с 2010 года

Для регистрации и по всем вопросам обращайтесь

по тел. **425.208.6383** к Екатерине
e-mail: katya.ponomareva@yahoo.com

Адрес: 2011 152th AVE NE • Redmond WA 98052

Русский Центр снимает в рент помещение Христианского Центра, беседы на религиозные темы НЕ ПРОВОДЯТСЯ

Leviticus Music CENTER

ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР УЧАЩИХСЯ ПО КЛАССАМ:

- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовные инструменты

Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.

звоните по телефону: (425) 345-4591

Вы можете заказать у нас любую заинтересовавшую вас услугу в отдельности или получить полный пакет услуг, при этом сэкономив и время и деньги!

ПРЕДЛАГАЕМ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СВАДЕБ И ЛЮБЫХ ТОРЖЕСТВ



Музыкальная программа на ваш вкус в исполнении профессиональных музыкантов в любом стиле.

Разнообразный музыкальный состав, живое исполнение сделает вашу свадебную программу эксклюзивной, неповторимой и незабываемой.

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СВДЕБНЫХ УСЛУГ

- Планирование церемонии
- Сценарий торжества
- Ведущий программы
- Зал с профессиональным комлектом аудио-аппаратуры световой техники, и компьютерного обеспечения
- Дизайнерское оформление зала (декор, сервировка)
- Изготовление приглашений
- Составление меню на ваш вкус и приготовление пищи
- Изготовление торта, десертов
- Фото и видео
- Услуги официантов
- Услуги wedding planner
- И многое другое



"FLOORING ZONE"
В БИЗНЕСЕ 17 ЛЕТ
SOLID PREFINISHED HARDWOOD
• Red Oak
• Maple
• Brazilian cherry
• Yellow birch
• Acacia
• Hickory
ENGINEERED
Wallnut, hickory, maple, oak, cherry, yellow birch, tiger wood, teack & more!
100% Wool carpet
New Zealand $12.00 sq.ft. yd
Laminate Hardwood
CARPET
Все, что имеется в наличии, продам меньше, чем в полцены
РАСПРОДАЖА
(206) 227-9906
РУСЛАН
Bonded • Licensed • Insured



Доброе радио 1150AM

Богатей Добрыми Делами

слушайте нас на волне 98.9FM/HD3
а так же в интернете www.DobroeRadio.com

С понедельника по пятницу

с 5 до 6
с 7 до 9
вечера

Лица Доброго Радио:



Юрий

Открытое Небо [Пт 7-8 pm]
Молитвенная программа, объединяющая нужды и проблемы людей.



Александр

Формула Здоровья [Чт 7-9 pm]
Программа, освещающая новости в мире медицины

А на самом деле -
Обсуждение социальных и волнующих проблем нашей жизни



Диана и Стефан

Час Пик [5-6 pm]
Информационно- развлекательная программа

Любимый Город [Пн 7-8 pm]
Музыка, позитивный настрой, хорошее настроение и общение с радиослушателями



Василий и Лариса

[Вт 7-9 pm] Иисус Христос Наша Судьба
Программа евангелизационного характера: свидетельства, проповеди, и насущные вопросы.

Друзья!!! Если Вы любите Доброе Радио
и хотите поддержать нас финансово, Мы рады каждому $1. Отправьте, пожалуйста, ваш чек по адресу:
1215 NE 125th Ave.
Vancouver WA 98684.
Доброе Радио не бизнес, это служение которое Благословляет многих людей в Вашем Городе. Каждый $1 отправленный вами ежемесячно помогает нам оплачивать эфирное время на волне 1150AM
Богатей Добрыми Делами!!!



Валентина

Искать и Прикоснуться [Пн 7-8 pm]
Размышления вслух об искании Бога в современном мире

Место для ВАШЕЙ передачи
Хотите быть радиоведущим? Или сделать собственную программу и ток-шоу?
Мы предоставляем эфирное время!

Марина

Посади Дерево [Ср 7-8 pm]
Рассматривается Божье творение для здоровой жизни. Возвращение к истокам.

Контактная Информация:

По связям с общественностью	206..650.2323
По всем вопросам	503..310.5396
Размещение рекламы	206..434.9585
Email	DobroeRadio@yahoo.com





СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ
Лазерное удаление волос на всех участках тела
НАЧИНАЯ С $59
(только при первой процедуре)
С Европейской или глубокой чисткой лица БЕСПЛАТНО удаление волос на бровях и верхней губе.
• Facial
• Waxing
• Покраска бровей и ресниц
• Skin tag removal
• Spider vein removal
MARINO SALON & SPA
Voted Federal Way's #1 Salon & Spa
Call Today (253) 946-2000
www.marinosalonandspa.com
Bare Escentuals Make-up
BARE ESCENTUALS
i.d. bareMinerals
ПЕРВОЕ ПОСЕЩЕНИЕ $45 ЗА 50 МИНУТ
Массаж
(принимаем страховки Aetna, Blue Cross, Blue Shield, Cigna, Corvel, Premera, Blue Cross, Uniform Medical Plan, Life Wise, Car Accidents.
Бесплатная консультация
1305 South 312th Suite 202 Federal Way

Музыкальный фестиваль

WAgant 2014

22-24 Августа



Олег Медведев · Apocrypha

Acoustic Fantasy Band

Kiwi TIME Умка Nikita Lisiy

Tatyana Prokopets



www.WAgant.com



Slavic Lake

10004 Wright Bliss Road Kp N Gig Harbor, WA 98329

206-650-6999 or www.AndreBor.com


Приглашаем
на наши служения
Христианский Центр
Полного Евангелия
FGC Christian CENTER
Воскресное служение
11:00am
Молитвенное служение
7:00pm
(вторник)
Пастор
Владимир Малюта
2011 152 Ave NE, Redmond WA 98052
Телефон пастора:
206. 227. 9904

BELLA DENTAL



Dr. Byungkyu Son
Dr. Judy Yi

Тел. (253) 878-5366

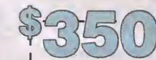
34410 16th Ave S, Ste. 103
Federal Way, WA 98003

FREE
New Patient Exam & X-ray
With paid treatment of $225 or more.
Insurance restrictions may apply.

Implant Special
$1899
Including Crown

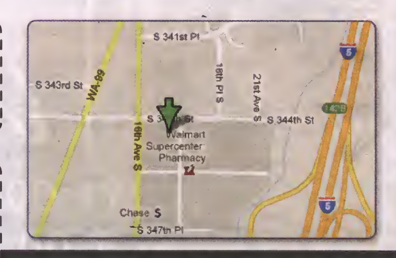
Принимаем большинство видов страховок, включая DSHS.

FREE Teeth Whitening For Life
Keep up your smile every 6 months check-up of Exam, X-rays (as needed) and Cleaning. Valid only for insured or fee for service patients. May not be combined with any other promotion offers.
Exp. 07–31–14

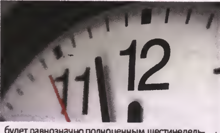


$350 OFF
Full or Partial Dentures
Exp. 07–31–14

SPECIAL $700
Porcelain Crown
Exp. 07–31–14



ТЕОРИЯ ПОЛУЧАСА



Возьмите на вооружение простой способ, который непременно приведет вас к успеху. Он подходит абсолютно для всех и легко интегрируется в любой временной график.

Тем не менее, есть один способ, который срабатывает для любого человека и в любой ситуации. Большинство людей прекрасно знают о нем, но никогда не используют. Зачем? Ведь гораздо лучше подождать, пока мир сам упадет к их ногам. Однако мир, как правило, не спешит отвечать им взаимностью.

Поэтому возьмите на вооружение простой способ, который непременно приведет вас к успеху. Он называется «теорией получаса». Достоинство этого метода заключается в том, что он подходит абсолютно для всех и легко интегрируется в любой график. Общая идея заключается в том, что вы делаете одно небольшое действие каждый день в течение получаса, а затем, по мере совершенствования, его усложняете. Кажется слишком очевидным, не так ли? Да. Но вы будете удивлены, как много людей говорят о его банальности, но никогда не смогут сделать это.

Это может означать, что вы будете уделять полчаса каждый день для чтения. Ерунда, не правда ли? Но таким образом в течение одного года вы прочитаете примерно 24 книги, и это больше, чем большинство людей читают за десять лет!

Вы можете посвятить полчаса в день изучению иностранного языка или приобретению других полезных навыков. В результате, к концу года это будет равнозначно полноценным шестинедельным курсам! Неплохо, да?

Как использовать теорию получаса для достижения успеха?

Получайте углубленные знания по интересующему вас вопросу, приобретайте новые специальности, получайте недостающий опыт. Через полгода вы начнете разбираться в выбранном направлении, через год или два станете специалистом.

Используйте полчаса каждый день для достижения мечты своей жизни. Пишите роман, изучайте кунг-фу, разводите редких рыбок, собирайте свой гоночный болид. Занимайтесь тем, что вы откладывали все время на потом из-за нехватки времени.

После некоторого времени следования «теории получаса», например через полгода, оглянитесь назад и вспомните, с чего вы начинали. Вы будете поражены насколько продвинулись на своем пути за эти несчастные 30 минут в день.

Не ешьте себя, если вы отклонились от своего графика и пропустили несколько дней. Просто вернитесь обратно и продолжайте с того места, где вы остановились. Помните, вы уже делаете гораздо больше, чем все остальные люди.

Будьте терпеливы. Не ждите сиюминутных результатов. Для всего нужно время и чем грандиознее ваша цель, тем больше понадобится шагов.

ВОЙНА ПРОТИВ УКРАИНЫ. ОТКРОЕМ ГЛАЗА!

Российские власти развязали и ведут войну с Украиной, точнее – с украинской антикоррупционной революцией национального достоинства. Это новый тип войны – без ее объявления и без линии фронта. Но это война, потому, что используется военная техника, потому, что люди погибают, счет идет на сотни. Среди погибших - и граждане Украины, и граждане России.

Развязанная война разрушает все официальные советско-постсоветские мифы и выявляет подлинный характер существующего в России политического режима.

Полностью разрушен культивируемый властью миф об Отечественной войне, о том, что «память о ней священна». Георгиевской ленточкой удушен трагический исторический опыт нашего народа, отброшен главный вывод из 41-45 о том, что война недопустима, а тот, кто ее развязывает, совершает преступление против человеческой природы - против человечности, против жизни, против мира. 27 миллионов пали напрасно!

Полностью разрушен миф о «братском украинском народе», у нас теперь очень долго не будет никаких братьев, никаких друзей. Ведь правда, обычный россиянин ни с кем не враждует, он может дружить и с немцем, и с китайцем, и с таджиком, и с чехом..., но украинцы-то всегда были просто своими! (Первый Украинский, Второй Украинский...) Воевать с Украиной могут только антирусские нечеловеки!

Разрушен миф о нынешней России как государстве православном. Православные не могут стрелять в православных! А иерархи РПЦ не только не посмели отлучить от церкви разжигателей братоубийственной войны, но даже не высказывают требование ее остановить! В нынешней России православие превратилось в инструмент официальной политики, завернутый в рясу!

Российские СМИ полностью прекратили выполнять функцию информирования граждан. Ведущие телеканалы – это прямой и открытый рупор террористических организаций «ДНР» и «ЛНР». В России больше нет СМИ, здесь восстановлены существовавшие в СССР средства массовой агитации и пропаганды.

Разрушение ключевых постсоветских мифов означает крушение всех остальных построенных на них официальных мифов и обессмысливание любых властных деклараций. Конституция, правовое государство, запрет цензуры... В такой удушающей атмосфере почти нечем дышать!

Что в этом смраде пожелать одураченной российской аудитории и «полезным идиотам», типа Мари Ле Пен и депутата Бундестага, оравшего про фашистов на Майдане, я просто не знаю.

...Если украинские власти заплатят хотя бы цент «долга» за газ без предварительного условия - «вывести всех находящихся на территории Украины российских «добровольцев» и советников», значит, либо я ничего не понимаю, либо революция проиграла! Оплачивать собственное уничтожение – это больше, чем абсурд!

Сегодня все должны понять, что в России действует возрожденный и осовремененный сталинский режим!

Игорь Чубайс,
доктор философских наук

БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ
НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

Вначале было слово. Или все-таки мимика и жесты? Как бы там ни было, человек разумный, овладев речью и научившись излагать свои мысли на бумаге, перенял от животных немало экспрессивных способов невербальной коммуникации. А также изобрел свои, сугубо человеческие, понятные как узкому кругу единомышленников, так и всем обитателям нашей планеты.

Язык жестов используют, прежде всего, глухонемые. У слабослышащих представителей каждой нации свой такой язык жестов, ну а в середине XX века был разработан международный язык жестуно – аналог эсперанто.

Лишь с помощью жестикуляций порой и могут договориться друг с другом люди разных национальностей. Тут надо быть осторожным и, будучи заграницей, не попасть впросак. Когда американец складывает колечком большой и указательный палец, он подразумевает: о кей, все хорошо. У французов этот жест означает «ноль», «зеро». На Кипре колечко из пальцев почем зря лучше никому не показывать – посредством такого жеста киприоты прозрачно намекают, что собеседник относится к секс-меньшинствам. А в Тунисе это знак наивысшей степени угрозы, который без всяких шуток расценивается как обещание лишить жизни.

То же и с поднятым вверх большим пальцем. У нас это знак одобрения и восхищения, у американцев – просьба подбросить на машине без оплаты проезда, а у испанцев – предложение безотлагательно заняться сексом. Так что если к вам на пляже где-нибудь в Андалузии или на Канарских островах подойдет загорелый мачо и поднимет вверх большой палец, можете смело влепить ему пощечину.

Некоторые ритуальные жесты так прочно вошли в нашу жизнь, что мы особо не задумываемся об их происхождении. А зря – все они имеют тайный сакральный смысл. Мужчины при встрече обмениваются рукопожатием, чтобы показать друг другу – у меня нет оружия. Дружеские поцелуи в щеку связаны непосредственно с почитанием Библии. В Европе принято целоваться дважды, попеременно в правую и левую щеки, тем самым подразумевая: «Ты подставишь мне одну щеку, но я тебя не ударю, а поцелую, ты подставишь другую – а я опять поцелую». На Руси спокон веку обменивались троекратным поцелуем – во имя Святой Троицы. Целовать человека в щеку лишь единожды раньше считалось оскорбительным – это был иудин поцелуй, подлый и предательский.

Крайне запутанный язык жестов и телодвижений придумали масоны – чтоб уж наверняка отличать собратьев от чужаков. Да и стены, как известно, имеют уши, а заседания масонских лож должны были проходить в условиях полнейшей конспирации. Масоны обожали всевозможные тайные знаки и символы, с помощью которых они обменивались зашифрованной информацией. Можно также вспомнить пиратскую «черную метку», цветочный горшок на подоконнике, не замеченный профессором Плейшнером, отрубленную лошадиную голову в фильме «Крестный отец» – зловещие знаки, но какие выразительные.

Люди давно уже носят одежду не только для того, чтобы утеплиться и скрыть наготу. И не только для того, чтобы обозначить принадлежность к той или иной общественной группе. С помощью одежды можно сообщить окружающим о своем настроении, чаяниях и желаниях. Летним вечером девушка надевает топик и мини-юбку – значит, она готова к эротическим приключениям. Так, во всяком случае, считают идущие ей навстречу мужчины.



В эпоху Ренессанса европейская аристократия стремилась выделиться не только дорогой и опрятной одеждой, но и изысканностью манер. Была разработана многоступенчатая система поклонов и расшаркиваний – в зависимости от титула и социального статуса приветствуемого. На взгляд непосвященного все эти гимнастические приседания, дрыганья ногами и почти что жонглерские манипуляции с головными уборами выглядели комично. Однажды Иван Грозный написал письмо английской королеве Елизавете и отправил в Лондон послов. Гостей из далекой Московии встретили по всем канонам тогдашнего придворного этикета, а нашим темным и отсталым согражданам показалось, что аглицкие вельможи так обрадовались письму от русского царя, что пустились в пляс. Отсюда пошел обычай: получил письмо – пляши.

«Черная роза – эмблема печали, красная роза – эмблема любви», «Желтые тюльпаны – символы разлуки», «Ландыши, ландыши – светлого мая привет...». Сейчас язык цветов – не более чем милая и сентиментальная игра в куртуазность и источник вдохновения для поэтов-лириков. А ведь когда-то бесправные и угнетенные женщины Востока, наглухо запрятанные в паранджу, могли открыто выразить свои чувства лишь при помощи языка цветов. До сих пор в мусульманских странах имеет колоссальное значение не только сорт цветов и их количество, но и время суток, в которое преподносится букет, протягивает ли его даритель правой или левой рукой, обрезаны ли шипы у розы, украшен ли букет листьями и т.д.

Европу с языком цветов познакомила в начале XVIII столетия леди Мэри Уортли Монтегю – писательница, путешественница, этнограф, культуролог, биолог и прочая, прочая, прочая, личность во всех отношениях выдающаяся, которая вошла в историю как рьяная пропагандистка привезенной ею с Востока вакцины против оспы. Леди Мэри первая из просвещенных европейцев попыталась вступиться за права мусульманок, пусть и безуспешно, а те в благодарность обучили ее искусству заявлять о своих эмоциях посредством языка цветов и растений.

В общих чертах языком цветов, пожалуй, владеет каждый из нас. Юная девушка прикрепила к платью веточку сирени – значит, она впервые в жизни влюбилась. Даме в возрасте преподносят букет бордовых роз – проявляют уважение к ее статусу. Белая лилия символизирует чистоту помыслов. Незабудку дарят при расставании, надеясь на скорую встречу. Лютик предвещает богатство, персик – долголетие, алый мак – не подумайте ничего дурного – неземное удовольствие.

Параллельно с языком цветов в европейский салонный этикет вошел еще один изящный способ обмена тайными знаками – язык веера. Изнеженный, жеманный, напудренный-надушенный XVIII век отличался, тем не менее, откровенной сексуальной распущенностью, которая облекалась в форму невинной шалости, лукавой игры. Попавший в Европу из Азии, веер быстро снискал популярность в жаркой Испании, а потом и во Франции, где превратился не только в модный аксессуар, но и в приспособление для флирта, кокетства, обольщения. Данное средство невербальной коммуникации просуществовало вплоть до конца викторианской эпохи.

Язык веера не так-то прост, он требовал как доскональных знаний сути предмета, так и навыков актерского мастерства – одно неловкое или неестественное движение, и ваша судьба могла измениться безвозвратно. Кавалер склонялся к даме, шептал ей признания в большой и чистой любви и предлагал уединиться. Держа закрытый веер в левой руке, дама касалась им правой щеки – это означало «да». Правой рукой открытый веер прикладывался к левой щеке – уверенное «нет». Дама дотрагивалась веером до мочки уха – «осторожно, нас «подслушивают».

Пожалуй, этот знак использовался чаще других – ведь языком веера владели все без исключения участники светского раута. И какая-нибудь чопорная и вся из себя благочестивая княгиня Марья Алексеевна, вооружившись лорнетом, зорко следила, чтобы барышни не допускали никаких вольностей при общении с молодыми людьми.

Они всегда в цене. Их трепетно и бережно передают по наследству и дарят при величайших оказиях. Они – лучшие друзья девушек. А еще они живые – от них исходит поистине волшебная энергия, столь волнующая и притягательная. Их даже применяют в медицине. Речь, конечно, идет о драгоценных камнях. Язык камней известен с незапамятных времен, и современные люди пользуются им с не меньшей охотой, чем их далекие предки. Ведь каждый камень имеет свое назначение, свой символизм, свою душу.

Драгоценные камни сопровождают женщину всю ее жизнь. Аквамарин можно носить хоть девочке, еще не расставшейся с куклами. Аметист принято дарить девушке, которая только что стала женщиной. Жемчуг идеально подходит к свадебному наряду. Гранат облегчает беременность и роды. Бирюза примиряет поссорившихся супругов. Топаз избавляет от пагубных привычек. Опал выводит из депрессии. Сапфиры и рубины предпочитают женщины зрелые, мудрые, состоявшиеся.

Существуют и другие способы общения без слов – сугубо деловые, практичные, или дурашливые, коими пользуются клоуны-мимы. Вольно или невольно используемые чересчур темпераментным собеседником, придуманные с целью сэкономить время или зашифровать послания, непредназначенные для посторонних ушей.

Несмотря на развитие мобильной связи, специфическим языком жестов до сих пор активно пользуются биржевые маклеры и брокеры: правая рука ладонью от себя – «продаю», левая рука ладонью к себе – «покупаю». Полицейский регулировщик дает указания водителям путем взмаха полосатым жезлом и того или иного положения корпуса и рук. Композитор общается с окружающим миром посредством музыки, художник – языком карандашей и красок, скульптор запечатлевает свой монолог в гипсе и бронзе. А уж как выразителен язык танца, особенно парного.

Да и в повседневной жизни мы не обходимся без невербального общения. Вот начальник встречает подчиненного, вальяжно откинувшись на стуле и положив ноги на стол – обозначает свое превосходство. Вот обнаглевший подчиненный закидывает ногу за ногу, перекрещивает руки на груди и склоняет голову набок: «Да пошел ты...». Увы, скорее всего, это его последний рабочий день. Мужчина втягивает живот, широко расставляет ноги и засовывает большие пальцы за ремень – он испытывает явное влечение к собеседнице. Женщина теребит верхнюю пуговицу на кофточке, встряхивает распущенными волосами, полуобнажает ступню и покачивает туфелькой – она готова ответить мужчине взаимностью. Косой взгляд означает презрение, немигающий взгляд исподлобья – угрозу, а если человек держит голову и смотрит на своего визави прямо, да еще показывает ладони – такой человек искренен и дружелюбен.

Со словами или без, люди всегда будут общаться друг с другом. И конечно, каждому хочется, чтобы общение приносило побольше положительных эмоций. Упражняясь в красноречии, объясняясь жестами, преподнося кому-либо букет цветов – улыбайтесь. Ведь улыбка – это самое важное в человеческих отношениях. Улыбка – это слово, образ, знак, символ, метафора – все что угодно.

Роман Широков

Представляем **Moxilabs,**
вашу новую МЕСТНУЮ АПТЕКУ
и МАГАЗИН ЕВРОПЕЙСКИХ ПРОДУКТОВ

МЫ ОТКРЫВАЕМСЯ ЛЕТОМ 2014 ГОДА



Помогите нам стать важной частью жизни вашего района.

В честь нашего открытия мы будем предлагать нашим новым клиентам талоны на приобретение наших товаров стоимостью в $200.

Дайте нам знать, какие ваши любимые товары вы бы хотели видеть у нас, какие медикаменты вы принимаете

Мы хотим быть уверены, что они всегда у нас есть



Мы будем принимать все виды медицинских страховок

Вы также сможете воспользоваться нашей БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ТАЛОНОВ
ЗВОНИТЕ НАМ СЕГОДНЯ! (425) 922-8710